

Num. 357
gourmand
+ de 65 recettes, 15 jours de menus
gourmand
avec Cyril Lignac
Poulet, rôti, agneau...
CUISINE EN COCOTTE
On fait tout la veille !
En quiche, crème, crumble...
LE POIREAU, C'EST BON
SALÉ OU SUCRÉ
On se régale avec un panini maison
ÉCONOMIQUE
8 idées autour des oignons
BONS DE RÉDUCTION
Notre sélection de produits p. 92
Amandine, cake, clafoutis...
LE RAISIN S'INVITE DANS NOS GÂTEAUX
POULET, RÔTI, AGNEAU... CUISINE EN COCOTTE, ON FAIT TOUT LA VEILLE !
Du 26 octobre au 8 novembre 2016
Du 26/10 au 08/11/16 · n°357 · 2,95 €
3 264420 110085
BELGIQUE 3,06 € - LUXEMBOURG 2,98 €
Num. 357

LA FARINE QUI MET LE PAQUET !

Le paquet hermétique, c'est pratique



#lafarinequimetlepaquet

www.gruaudor.com

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR.
WWW.MANGERBOUGER.FR







Dany Duran, directrice de la rédaction

Soyons toutes courges !

Parce que **c'est la saison**.
Parce qu'elles se conservent des mois et qu'en plus elles sont décoratives dans la cuisine ou au coin de la cheminée (mais dans un panier bien aéré en osier ou sur des clayettes).
Parce qu'**il en existe des tas de variétés** plus délicieuses les unes que les autres.
Parce qu'elles sont **économiques** à l'achat.
Parce qu'**elles se prêtent à toutes les préparations** : veloutés, soupes, purées, gratins, salades et même gâteaux ou tartes sucrées.
Parce qu'entre la butternut et son petit goût de noisette, la tranche de potiron douce et légèrement sucrée, la courge spaghetti amusante, le potimarron et sa peau comestible et enfin la Jack Be Little, la plus mimi des minicourges, **vous n'aurez que l'embarras du choix** pour les faire entrer dans la cuisine.
Alors, oui, cet automne et cet hiver, soyons toutes… courges.

Bon appétit et bonne lecture !

sommaire





La cuisine en cocotte (p. 17)



Tagliatelles à la crème de poireau (p. 55)

Le dossier de couverture



Tout sur les protéines (p. 62)



Star du marché : le poireau (p. 43)

Allons-y

Les 15 jours de menus

Bon et sain





Le poireau, vous le cuisinez comment ? Les réponses de la team



Morgane, rédactrice en chef
Pendant des années, je le mangeais en tarte avec un fond de moutarde et des petits morceaux de fromage. Je me suis diversifiée depuis en testant la fondue et la julienne.



Manue, rédactrice en chef adjointe
J'aime le faire en vinaigrette. Je le fais cuire à la vapeur puis j'ajoute ma sauce dessus. Sinon, en fondue dans des galettes de sarrasin (mes racines bretonnes !). C'est trop bon.



Carole, iconographe
Je l'adore en soupe avec de la pomme de terre (ça tient bien chaud) et évidemment en fondue (le secret, c'est le beurre) avec des noix de saint-jacques.



Marion, secrétaire de rédaction
J'avoue que je n'aime pas ça alors j'ai tendance à le mettre seulement dans des soupes avec plein d'autres légumes ;-)

Rejoignez la communauté des Gourmands sur les réseaux sociaux :

Facebook.com/gourmandmag
Twitter.com/gourmand_mag
Pinterest.com/gourmandmag/
Instagram.com/gourmandmagazine

Ou par courrier :
Rédaction Gourmand, 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort.

Au menu : moules, crevettes et hareng

On change du cassoulet à la viande en s'inspirant des saveurs marines. Avec crevettes et autres moules iodées, on se lance dans un plat facile, économique et surtout délicieux (c'est le plus important !).





On dispose tous les ingrédients en n'oubliant pas les indispensables pour un bouillon réussi : le bouquet garni, le vin blanc et l'ail.

Dans une cocotte, ou une casserole en fonte, on saisit les moules jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent. On jette celles qui restent fermées ou qui étaient cassées.

On ajoute au dernier moment la chapelure, juste avant de faire gratiner sous le gril du four.



Bon à savoir
Vous pouvez réaliser la cocotte la veille en vous arrêtant après l'étape 4. Enfournez seulement le lendemain.

CASSOULET DE LA MER

Pour 4 personnes Préparation 20 min Trempage 12 h Cuisson 1 h 55

• 1 kg de moule • 16 crevettes roses • 2 filets de hareng • 2 oignons • 2 gousses d'ail • 10 g de beurre • 500 g de haricots tarbais sec • 25 cl de vin blanc • 1 bouquet garni • Sel et poivre

1. Faites tremper les haricots tarbais 12 heures dans deux fois leur volume d'eau.
2. Égouttez les haricots et faites-les cuire 1 heure dans une casserole d'eau.
3. Épluchez et émincez les oignons. Saisissez les crevettes entières 1 minute avec un peu de beurre dans une cocotte. Débarrassez et réservez. Faites alors rissoler les oignons 5 minutes. Ajoutez le vin blanc, l'ail en chemise, le bouquet garni et les moules préalablement nettoyées. Salez et poivrez. Couvrez et laissez cuire 10 minutes. Récupérez les moules et réservez-les.
4. Coupez le hareng en morceaux et ôtez les arêtes s'il y en a. Ajoutez les haricots et les morceaux de hareng dans la cocotte et mélangez.
5. Couvrez et enfournez pour 35 minutes à 180 °C (th. 6). Surveillez la cuisson, arrosez d'eau ou de vin au besoin.
6. Sortez du four et ajoutez les moules et les crevettes. Mélangez. Saupoudrez de chapelure et faites gratiner 5 minutes sous le gril.

LA RECETTE DE CYRIL LIGNAC

Cassoulet

Pour 4 à 6 personnes Préparation 40 min Cuisson 5 h 30

• 500 g d'agneau désossé • 450 g de collier d'agneau • 200 g de saucisson à l'ail • 3 cuisses de canard confites • 150 g de lard maigre • 1 saucisse de Toulouse • 1 morceau de couenne pour tapisser le fond de la cocotte • 600 g de haricots tarbais secs • 4 gousses d'ail • 3 oignons • 1 bouquet garni • 1 clou de girofle • 6 c. à soupe de graisse d'oie • Sel et poivre

1. La veille, faites tremper les haricots dans trois fois leur volume d'eau froide. **2. Le jour même, rincez** les haricots. Portez-les à ébullition dans une casserole d'eau froide. Égouttez-les aussitôt et rafraîchissez-les. **3. Épluchez** les oignons, émincez-en deux, faites-les revenir avec l'ail 5 minutes dans 2 cuillerées à soupe de graisse d'oie. **4. Tapissez** le fond d'une cocotte à l'aide du morceau de couenne. Ajoutez les haricots, les 2 oignons et l'ail revenus, l oignon cru piqué du clou de girofle, le bouquet garni et versez de l'eau à hauteur. Couvrez et laissez mijoter pendant 1 h 30 en salant et poivrant en cours de cuisson. **5. Pendant ce temps, piquez** la saucisse de Toulouse à l'aide d'une fourchette. Détaillez le saucisson à l'ail en tranches d'1 cm d'épaisseur. Faites-les dorer dans 2 cuillerées à soupe de graisse d'oie. Coupez la saucisse en tranches. Réservez. **6. Faites dorer** les différents morceaux d'agneau dans le reste de la graisse d'oie. **7. Dégraissez** les cuisses de canard dans une poêle chaude. Dans une autre poêle, faites dorer à sec le lard en morceaux. **8. Ajoutez,** au bout de 1 h 30 de cuisson des haricots, toutes les viandes dans la cocotte, versez un peu d'eau si nécessaire, couvrez et laissez cuire 4 heures à feu doux. **9. Rectifiez** l'assaisonnement et servez aussitôt.



C'est une recette classique que je ne revisite pas. En revanche, je choisis de la très bonne viande et des haricots tarbais de qualité. Et plus je laisse mijoter à feu doux et à couvert, mieux c'est.

Les coups de cœur de Christian Le Squer

Élu chef de l'année 2016, le cuisinier du Cinq, le restaurant du Four Seasons Hotel George V, garde le tempo. Et ne cache pas sa joie derrière ses fourneaux! *Par Henri Yadan*

Son prochain challenge

« Je laisse venir sans rien précipiter, la vie décidera. Je vis le moment présent sans me mettre la pression, pour être serein en cuisine. »

Il en a marre

« Des saveurs exotiques qui tuent le palais et les produits. Revenons à la tradition française ! »

Son élection de chef de l'année

« Je savoure ma victoire, car en 2002 ce titre m'a échappé au profit de Guy Savoy. C'est une récompense pour 12 mois de travail permanent et acharné au restaurant Le Cinq. »

CHEF DEPUIS 30 ANS

« Je ne m'en lasse pas, je suis né pour faire la cuisine. Tout évolue, on travaille avec différentes générations et ça permet d'avoir une ouverture d'esprit. »

Son action sur les réseaux sociaux

« Facebook, Twitter ou Instagram, je prends une demi-heure par jour pour poster des histoires et des images. J'y raconte mon quotidien de cuisinier.»

Son parcours

Il est né en 1962 à Plouhinec. Ce Morbihannais profite d'une balade dans un chalutier pour s'initier à la cuisine. Il s'inscrit au lycée professionnel Jean-Guéhenno à Vannes où il obtient son CAP-BEP. Il part ensuite chez les grands et s'empare des fourneaux du Café de la Paix, avec une première étoile à la clé. C'est en 1999 qu'il reprend le Pavillon Ledoyen. Le chef y reçoit ses trois étoiles Michelin en 2002, puis intègre, fin 2014, Le Cinq.

Les Fromages de Suisse



L'excellence par tradition



L'unique, à l'arôme subtil et au goût typé. Au lait cru. Affiné de 5 à 18 mois.

Appenzeller®
SWITZERLAND

Le corsé, puissant et aromatique. Au lait cru. Brossé avec une saumure aux herbes de montagne pendant l'affinage.



L'inimitable, à l'apéritif ou sur plateau, en Rosettes, au goût fleuri. Au lait cru de montagne.

EMMENTALER.
SWITZERLAND
L'original suisse

L'original, une saveur fruitée aux nuances de noisette et noix. Au lait cru. Affiné 4 mois minimum.

ROSSI conseil • RCS Paris B 422 496 018 • Crédit photo : Caroline Faccioli

Découvrez toute la diversité des Fromages de Suisse sur **fromagesdesuisse.fr**

Entrez dans le clan des connaisseurs





Suisse. Naturellement.

Les Fromages de Suisse.



www.fromagesdesuisse.fr

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé.
www.mangerbouger.fr

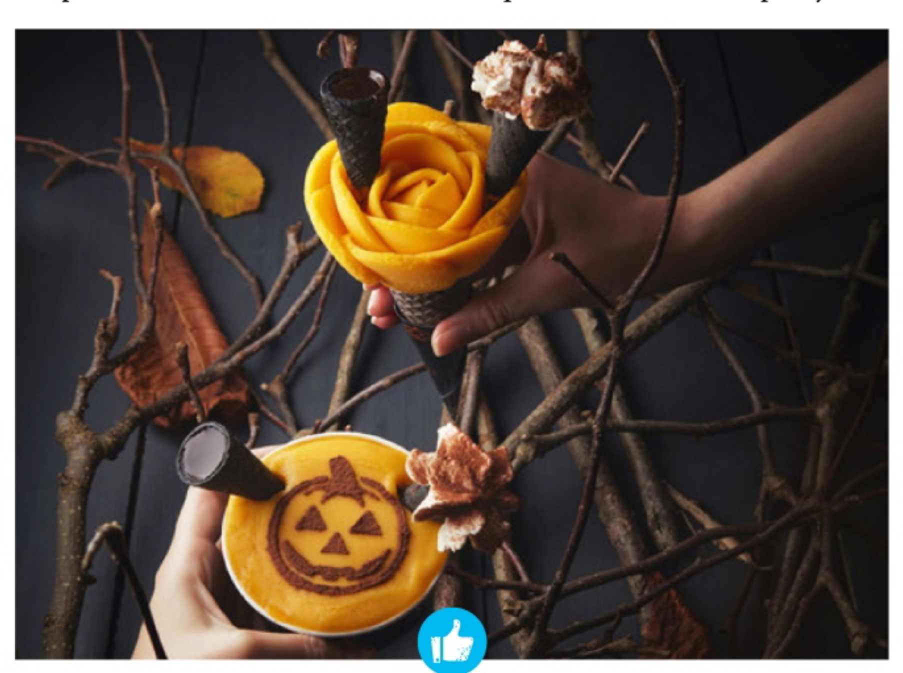
ON LIKE *ou pas ?*

À l'heure d'Halloween, la gourmandise nous ensorcelle. La rédac a déniché les dernières nouveautés. Qui bravera monstres et sorcières pour les découvrir et les déguster? *Par Fanny Rigal*



Salades créatives

On a aimé la campagne de pub de Florette avec ses personnages animés et ses pousses de laitue et autres carottes en décors. Eh bien, la marque a décidé de gâter ses fans en récompensant les plus belles assiettes à composer. Lapin, éléphant, pieuvre et tortue s'invitent à table pour de vrais chefs-d'œuvre culinaires. Il suffit de se rendre sur la page Facebook Florette France pour participer au concours et remporter ces sublimes assiettes. Vous n'avez que le mois de novembre pour jouer !



À faire froid dans le dos

Tous les monstres sont de sortie et se retrouvent chez Amorino. Amateurs de sensations fortes, craquez pour le train de la peur, un entremets glacé au chocolat et à la mangue surmonté de petits fantômes. À la rédac, on opte pour les cornets et les pots de glace qui se parent de noir. En bonus, deux petits cornets diaboliques, l'un rempli de chantilly et l'autre de chocolat ou de caramel avec un dessin de citrouille personnalisé au cacao.
Il treno della Paura, 39 €, et Cornets et pots, 4,70 €, Amorino.



Mode et gastronomie

Le site de vente en ligne Vente Privée met à l'honneur les jeunes créateurs de mode et de food à partir du 3 novembre. Le premier duo à l'œuvre : Le chocolat des Français et la marque de vêtements RA+RE qui collaborent pour créer un packaging innovant et attractif. Le deuxième duo est une collaboration entre la Maison Sassy, première marque de cidre made in Normandie, et Iris Cantabari, atelier de vêtements féminins. Place à l'innovation !









Parce qu'il n'y a pas que Paris comme ville gastronomique

Nîmes s'impose depuis quelques années comme une ville gastronomique, fière de ses produits du terroir. Du 11 au 13 novembre, la ville organise un festival culinaire avec des expériences insolites. Au programme, des dégustations de vins et de mets d'exception, des rencontres avec des producteurs locaux, des animations artistiques et un brunch pour clôturer l'événement. Rendez-vous à Nîmes Toquées, Pass dégustation à partir de 15 €.

Orange is the new chocolate

Si la fête des morts rime avec la peur, elle se décline aussi avec plaisir et chocolat. Cette année, l'Atelier du Chocolat présente des réalisations originales pour satisfaire petits et grands sorciers. On déguste une chauve-souris au praliné et chocolat noir, et des fritures en forme de citrouille où le chocolat se teinte d'orange et de noir. Bouquet chocolat, 14,95 € et Sachet de fritures, 6,40 €. Disponible en magasin ou en ligne (adresse p. 98).



Le repas pour toute la famille

Profitez d'une nouvelle expérience culinaire avec vos enfants ! Good Goût, la marque des plats pour bébés bio, et l'Étoile des Gourmets, livreur de plats gastronomiques, s'associent pour créer des repas uniques pour toute la famille. L'idée est d'adapter des plats d'adultes et de les transformer en un repas complet pour bébé, comme un risotto de courgettes au chèvre ou un sauté de porc aux patates douces. Livrés partout en France, vous n'avez plus qu'à réchauffer et déguster.





Petit déjeuner vitaminé

Pour faire le plein d'énergie dès le matin, Dear Muesli propose de multiples recettes, saines, gourmandes et originales. On retrouve les intemporels, des granolas aux graines et aux fruits, et on succombe pour les trois nouveautés : le Nutty by Nature aux noix de cajou et noisettes, le Chocolate Kiss à la vanille et chocolat noir, et le Power Trip avec son mélange de mûres blanches et cranberries. Et on peut même créer ses propres associations ! À commander sur le site (adresse p. 98).



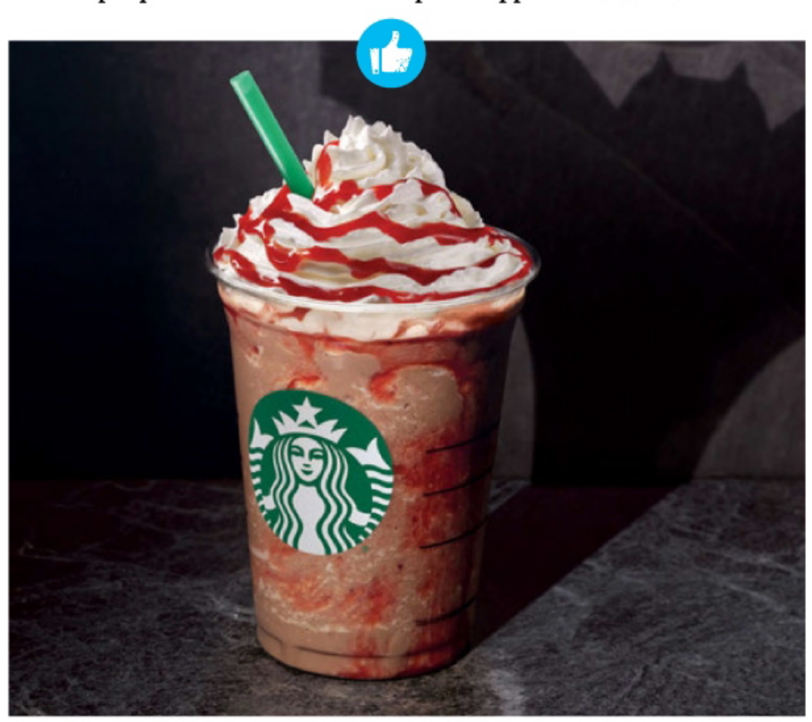


Haro sur les antibiotiques

Dans les élevages intensifs, l'utilisation d'antibiotiques est massivement répandue, autant pour les soins qu'en guise de prévention des maladies. Mais la pilule a de plus en plus de mal à passer. Et c'est l'un des gros sujets de préoccupations pour les années à venir, comme l'a signalé la dernière assemblée générale de l'Onu où les chefs d'État présents se sont engagés à mettre en œuvre des plans nationaux en partenariat notamment avec l'Organisation mondiale pour la santé animale. Car de plus en plus de maladies résistent aux antibiotiques. Alors, même pour les animaux, ils ne doivent plus être automatiques.

Mordu de café comme Dracula

Avis aux amateurs de grands frissons, le Vampire Frappuccino réveille les cœurs endormis. De retour chez Starbucks, la recette va attirer les foules. La crème à base de moka est associée à un sirop de fraise, le tout surmonté par une crème fouettée décorée d'un filet de fraise sanguinolent. À découvrir seulement du 26 au 31 octobre. Attention, il n'y en aura pas pour tout le monde ! Vampire Frappuccino, 4,65 €, Starbucks.



Repéré sur la Toile

Gourmandises à faire peur

Halloween affole les instagramers. Avec Marilla, on trouve l'inspiration pour une soirée des plus déjantées. Entre le beurre de citrouille, le milk-shake aux doigts ensanglantés et les cupcakes sorcières, le repas se révèle terrifiant et gourmand. Il ne reste plus qu'à trouver le costume idéal !
Instagram.com/thecupcakerehab



Sylvain d'Un peu gay dans les coings

Transmis par sa mère, le virus de la cuisine a contaminé Sylvain tout petit. Après avoir découvert le blog d'une amie, il s'est lui-même lancé dans l'aventure et neuf ans plus tard le succès est toujours d'actualité. Très curieux des différentes cultures culinaires, il partage des recettes du monde entier : Iran, Japon, Pérou, etc. Il nous fait découvrir des recettes simples que l'on peut reproduire à la maison, sans chichis ni complications. On craque pour le cheesecake ukrainien ou les côtelettes d'agneau à la géorgienne.
www.un-peu-gay-dans-les-coings.eu

À l'heure du brunch

Le week-end, on se prélasse au lit. Trop tard pour petit déjeuner et trop tôt pour le repas du midi, le brunch reste tendance. Et, comme une star, le pancake trône au centre de la table. Version salée ou sucrée, on les prépare à base de farine de châtaigne ou de blé, avec du chocolat ou du saumon fumé, mais aussi du caramel maison, du sirop d'érable ou du fromage frais à la ciboulette. Les pancakes sont véritablement les rois du brunch !



On se dit tout

Astuces, recettes, coaching… Vite, je me connecte à **Gourmand.viepratique.fr**



On vous a demandé sur 

Dans ma cocotte aux saveurs d'automne, je mets…

Aiche R. « Un ragoût d'agneau aux champignons, cuit dans un potiron au four. Un pur moment de bonheur. »

Martine D. « Des morceaux de veau, des carottes en grosses rondelles, des champignons émincés, du vin blanc et du riz basmati… Hummm… Un régal ! »

Christelle F. « Des haricots blancs, du chou, des poireaux, des pommes de terre, de la poitrine de porc, du lard… Et tout ça donne une bonne rassacache. »

Sandrine N. « Un bon civet de sanglier, une daube, un osso-buco, un rôti avec pommes de terre et herbes de Provence, ou une paresse au lard avec pommes de terre, oignons et graisse de canard. »

Manue A. « Filet mignon, trompettes-de-la-mort, crème et accompagnement frites. »

Géraldine D. « Des paupiettes de porc avec des champignons et des pommes de terre !!! »

Éric L. « Champignons, potiron et châtaignes. »

Et vous ?

Des questions ? Gourmand répond

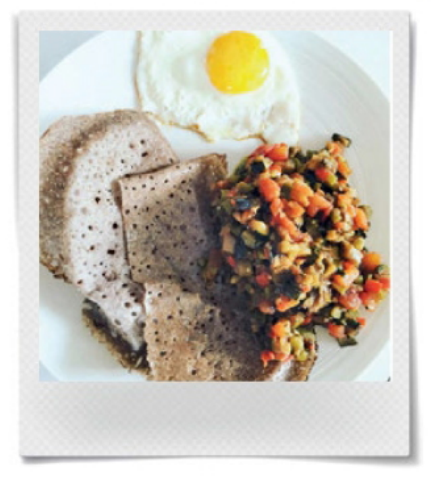
AlexaMa: « Je viens de tester la recette du gâteau au mascarpone et au chocolat. Le gâteau a bien gonflé pendant la cuisson mais il est tout retombé à la sortie du four. Est-ce normal ? »

Bonjour ! Il arrive parfois que le gâteau gonfle trop vite lors de la cuisson et n'ait pas le temps de se consolider. Donc nous vous conseillons de baisser la température à 160 °C (th. 5/6) et de l'enfourner pour 40 à 45 minutes. Si le dessus colore trop vite, couvrez de papier d'aluminium. Éteignez le four et laissez-le reposer 5 minutes supplémentaires.

Laissez-nous vos témoignages et réagissez à nos questions sur les réseaux sociaux

Facebook.com/gourmandmag
Twitter.com/gourmand_mag
Instagram.com/gourmandmagazine

Vous postez une photo ? Taguez **@gourmandmagazine et #gourmandmagazine**



Galette déstructurée
@marineblv.dcls
21/09/16 16 ♥ 2

#gourmandmagazine #yummy #ratatouille



Soupe glacée aux petits pois façon thaïe
@envie.apero.leblog
21/09/16 159 ♥ 8

#igersparis #goodtime #aperohour #gourmanmagazine



Mimis crèmes brûlées végétales au café
@cookingnco
29/09/16 68 ♥ 3

#foodstagram #gourmandmagazine #food

GRÉGORY FITOUSSI

« La cuisine est un moment de convivialité »

Depuis le 21 octobre 2016, France 2 diffuse chaque vendredi à 20 h 50 deux épisodes de la dernière saison de la série « Les Hommes de l'ombre ». L'acteur y incarne Ludovic Demeuze, un communicant aux méthodes redoutables. *Par Nicole Réal*

Qui est Ludovic Demeuze ?

Un homme dont la priorité est d'accomplir le mieux possible son travail. C'est d'ailleurs cette facette du personnage qui est intéressante à jouer parce que cet homme, qui n'est pas obligé d'être aimable, est avide de réussite et de pouvoir et il l'assume très bien. Il n'est pas spécialement méchant et n'est pas non plus politiquement correct. Il doit juste se montrer efficace dans son job.



L'acteur a été rendu célèbre par son personnage d'avocat dans la série « Engrenages » et il est aussi apparu dans « Mr Selfridge ».

Contrairement à votre personnage qui mange très peu, appréciez-vous les plaisirs de la table ?

C'est ma passion (rire). Bien sûr que j'adore manger ! Justement, mon grand problème est d'arriver à me restreindre.

Que représente pour vous la nourriture ?

Partager une bonne table avec des gens est une excellente façon de se retrouver pour échanger. Je bois très peu d'alcool mais j'aime déguster un vin avec des convives. La cuisine est un moment de convivialité et comme je ne suis ni marié, ni père de famille, je ne suis pas enclin à me mettre tout seul derrière les fourneaux.

Êtes-vous restaurant ou livraison à domicile ?

Les deux. Comme je suis souvent à l'extérieur, j'ai tendance à fréquenter plutôt les restaurants.

Que mangez-vous en général ?

En vieillissant, j'essaie de manger plus sainement car j'ai pris conscience que je devais faire attention à ma petite santé.

Avez-vous une spécialité culinaire ?

On a une spécialité lorsque l'on est capable de préparer plusieurs plats, ce qui n'est pas mon cas ! Mais, je prépare très bien les spaghettis sauce bolognaise. C'est le seul et unique plat que je sache faire.

L'alimentation joue-t-elle un rôle dans la préparation d'un personnage ?

Concernant mon métier d'acteur, en fonction des rôles, j'essaie de peaufiner mon physique par rapport au profil du personnage. Il faut parfois avoir un corps plus fin ou plus costaud. Je prépare toujours un rôle en suivant un régime approprié soit pour grossir, soit pour maigrir.

Seriez-vous capable, comme Robert de Niro, de grossir de 20 kilos pour un rôle ?

On ne m'a encore jamais demandé ce genre d'effort et j'avoue ne pas être très pressé de devoir répondre à une telle exigence, car se délester ensuite des kilos en trop ne doit pas être simple.

Avez-vous gardé en mémoire le souvenir d'un dîner ?

Oui, un dîner à L'Atelier Saint-Germain de Joël Robuchon reste un moment exceptionnel. Ce grand chef nous a servi un plat merveilleux à base de truffes. D'ailleurs, je compte y retourner très vite car les truffes me rendent littéralement fou.

Les cocottes ont la cote

GOURMANDES ET FAMILIALES
Viandes, poissons, légumes, on varie entre les classiques (blanquette, potée...) et les morceaux plus surprenants comme ici, des rables de lapin aux lardons servis avec des pommes de terre vapeur. Recette à retrouver p. 31.



RÉCONFORTANT
Ce grand classique est toujours un invité privilégié à table. Chacun y va de ses petites astuces pour réaliser un bœuf bourguignon parfait. Vin rouge, herbes aromatiques, sucre ou chocolat, on fond pour ce plat qui réchauffe et embaume la maison. À retrouver p. 29.



ET AUSSI
De la potée au potimarron (p.26) à la blanquette de veau (p.28) en passant par des endives braisées aux clémentines (p.33), retrouvez des recettes alléchantes aux saveurs uniques.



Poule au pot

Difficulté
Pour 6 personnes
Préparation 30 min
Cuisson 1 h 30 à 2 h

- Une poule bridée de 1 à 2 kg
- 1 botte de carottes
- 6 à 8 champignons
- 2 oignons
- 1 poireau • 1 navet
- 40 g de beurre
- 20 g de farine
- Laurier • Thym
- Clous de girofle

1. Rincez la poule sous l'eau froide. Épluchez les carottes et coupez les plus grandes en deux. Coupez les racines du poireau, incisez-le en croix au niveau du vert et lavez-le. Coupez-le en tronçons de 5 à 10 cm. Épluchez et coupez le navet en gros morceaux. Mettez tous ces légumes dans la cocotte.
2. Ficelez le thym et les feuilles de laurier ensemble afin de faire un bouquet garni. Pelez les oignons. Piquez-en 1 de clous de girofle et émincez l'autre en fines lamelles. Placez le tout dans la cocotte. Déposez la poule sur la garniture et couvrez d'eau froide.
3. Couvrez et chauffez à feu doux jusqu'à ébullition. Faites mijoter 1 h 30 à 2 heures selon la taille en écumant régulièrement. Essuyez les champignons et glissez-les entiers dans la cocotte, 20 minutes avant la fin de la cuisson.
4. Sortez la poule et découpez-la en ôtant la peau. Passez le bouillon au chinois en réservant les légumes. Dans une casserole chaude, mettez le beurre en morceaux, ajoutez la farine et mélangez vivement pour faire un roux. Versez ensuite petit à petit du bouillon dessus en mélangeant sans arrêt.
5. Replacez les morceaux de viande dans la cocotte avec les légumes et nappez de sauce. Vous pouvez accompagner de pommes de terre au four ou de riz.

Blanquette de la mer

Difficulté
Pour 6 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 40 min

- 800 g de dos de saumon
- 800 g de dos de cabillaud
- 500 g de moules
- 300 g de carottes
- 250 g de champignons de Paris
- 1 oignon • 1 bouquet de thym frais
- 1 feuille de laurier
- 25 cl de crème liquide entière
- 1 l de fumet de poisson
- 20 cl de vin blanc sec
- 1 c. à soupe de Maïzena
- 2 c. à soupe d'huile de pépins de raisin • Sel, poivre blanc du moulin

1. Lavez les moules à l'eau claire et retirez la barbe avec un petit couteau pointu. **2. Pelez et coupez** les carottes et les champignons en rondelles. Pelez puis ciselez l'oignon. **3. Faites suer** l'oignon dans un grand faitout avec l'huile pendant 1 minute puis mettez les moules et ajoutez le vin et la moitié du thym. Couvrez et portez à ébullition. Remuez le faitout de temps en temps pendant 10 minutes, toutes les moules doivent être ouvertes. **4. Décoquillez** les moules et gardez le jus de cuisson avec l'oignon et le thym dans le faitout. Versez par-dessus le fumet, intégrez le laurier. Portez à ébullition. **5. Ajoutez** les carottes et les champignons et faites cuire 10 minutes. Coupez les poissons en 6 pavés. Incorporez-les et laissez-les pocher à frémissements pendant 10 minutes. À l'aide d'une écumoire, sortez tous les ingrédients du bouillon. **6. Récupérez** une louche de bouillon et délayez-y la Maïzena. Versez le tout dans le faitout et ajoutez la crème. Portez à ébullition et faites réduire d'un tiers. Salez et poivrez. **7. Remettez** les poissons, les moules, les légumes dans le faitout et faites chauffer le tout ensemble 10 minutes. **8. Servez** avec un riz blanc, parsemez de thym frais.



Pour relever le tout, j'ajoute du safran. Et pour éviter de mettre trop de Maïzena, je réalise une sauce, comme pour une véritable blanquette, à base de jaune d'œuf, de bouillon et de crème.



Le bouquet garni

C'est un assortiment d'herbes pour aromatiser toutes vos préparations, de la soupe au bouillon, en passant par le pot-au-feu et les plats mijotés.

Sa composition
La plus classique : thym, laurier, romarin et persil.

Variez les plaisirs
Vous pouvez ajouter de la sarriette, du céleri branche ou même de la menthe, de la coriandre ou de l'estragon.

RÉALISEZ-LE VOUS-MÊME
Dans une jolie feuille de poireau bien verte, disposez vos différentes herbes et enveloppez le tout. Une fois bien ficelé, placez le bouquet dans votre préparation en début de cuisson et retirez-le avant de servir.

IL NE SE DÉTACHERA PLUS (C'EST PROMIS)
Faites plusieurs tours de ficelle, nouez-la solidement et accrochez-la à la poignée de votre cocotte. Ainsi, vous n'aurez qu'à tirer sur la ficelle pour récupérer vos herbes en fin de cuisson.

Poulet aux champignons

Difficulté
Pour 6 personnes
Préparation 30 min
Cuisson 1 h 20

- 3 grosses cuisses de poulet
- 600 g de mélange de champignons
- 3 échalotes • 3 oignons cébettes
- 30 g de beurre
- 2 c. à soupe de crème fraîche
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de farine
- 1 cube de bouillon • Sel et poivre

1. Coupez les cuisses de poulet en deux. Faites-les dorer dans une cocotte avec le beurre et l'huile.
2. Retirez la viande et mettez les échalotes hachées à suer 10 minutes. Replacez le poulet dans la cocotte, salez, poivrez, saupoudrez de farine puis mélangez. Ajoutez le bouillon de cube et couvrez d'eau. Laissez cuire 50 minutes à couvert et à feu doux.
3. Dans une poêle, faites revenir les champignons pour les colorer puis ajoutez-les au poulet et poursuivez la cuisson 15 minutes. Ajoutez la crème et poursuivez la cuisson 5 minutes. Ajoutez les oignons cébettes ciselés et servez.





Recettes et photos extraites du livre « Un couteau, un plat, une cocotte », de Stéphane Reynaud. Photographies de Marie-Pierre Morel, éd. Marabout, 20 €.

Variante

Amusez-vous à réaliser cette même recette avec des mini-choux-fleurs dans des cocottes individuelles !

Chou-fleur au mascarpone citronné

Difficulté
Pour 4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 1 h 15

- 1 chou-fleur • 2 oignons nouveaux
- 1 citron • 150 g de mascarpone
- 20 cl de bouillon de légumes
- 10 cl d'huile d'olive
- 1 c. à café de mignonnette de poivre
- Fleur de sel

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
2. Zestez et pressez le citron. Enlevez les feuilles du chou-fleur et coupez la queue.
3. Mettez le chou-fleur dans une cocotte, arrosez-le d'huile d'olive, ajoutez le bouillon de légumes, salez, poivrez, couvrez et enfournez pour 1 heure.
4. Émincez finement les oignons, mélangez-en la moitié avec le mascarpone et le jus de citron. Ôtez le couvercle de la cocotte et laissez cuire encore 15 minutes. Servez nappé de mascarpone, saupoudré de zestes de citron et d'oignons nouveaux.

Agneau aux carottes nouvelles et oignons doux

Difficulté 
Pour 4 personnes
Préparation **5 min** **Cuisson** **45 min**

- 1 épaule d'agneau désossée
- 1 botte de carottes nouvelles • 6 gousses d'ail
- 3 oignons doux des Cévennes
- 2 brins de thym frais • 1 brin de romarin
- 20 cl de vin blanc sec
- 4 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
2. Épluchez les carottes en gardant leurs fanes. Coupez les oignons avec leur peau en quatre.
3. Dans une cocotte, faites dorer l'épaule 10 minutes à l'huile d'olive. Ajoutez tous les ingrédients, salez, poivrez. Couvrez et enfournez pour au moins 30 minutes. Ôtez le couvercle et laissez cuire encore 15 minutes. Laissez reposer 10 minutes avant de déguster.

Conseil

Laissez les gousses d'ail entières non épluchées et écrasez-les à la main.

Qu'est-ce que je glisse dans ma cocotte ?

Économiques, savoureux et variés, les plats mijotés se (ré)invitent dans nos cuisines. Outre la facilité de sa cuisson, on adore sa polyvalence : avec la cocotte, tout est permis (ou presque). *Par Kity Bachur*

VIANDE, JE CHOISIS QUOI ?

Mijoter un plat de viande donne du moelleux à la chair : cuite dans son jus pendant plusieurs heures, elle promet un fondant sans égal. Mais, pour que la magie opère, tournez-vous vers des pièces qui ne risquent pas de sécher à la cuisson.

Le bœuf : réalisez un délicieux tajine aux pruneaux et carottes ou bien préparez de la joue façon chili !

Le veau : c'est un classique, notamment préparé en blanquette. Pour innover, ensoleillez votre cuisine avec un mijoté de veau façon méditerranéenne. Choisissez un jarret ou un rôti et faites-le cuire avec des olives, du citron, du thym et, bien sûr, de l'huile d'olive.

L'agneau : préparez un curry. Avec une épaule, du curry, quelques clous de girofle et du lait de coco, vous ferez voyager vos convives.

Le poulet : optez pour un tajine qui gardera sa chair tendre. Mariez de la poitrine ou des cuisses à des pois chiches, du potiron, quelques amandes effilées, et le tour est joué !

DU CÔTÉ DES POISSONS

Préférez-le entier ou à chair ferme. En effet, cuisiner une cocotte de poisson nécessite que ce dernier se tienne bien lors de la cuisson. La lotte, par exemple, se glissera avec plaisir dans un plat mijoté pour revisiter la blanquette. Le cabillaud, quant à lui, se marie parfaitement avec de bonnes petites pommes de terre dans la cocotte. Outre les poissons blancs, le saumon s'apprécie aussi en version mijoté : en duo avec des épinards ou, pourquoi pas, du potiron.

Ca mijote

Ce sont des plats que l'on peut faire réchauffer pendant 2 à 3 jours (en le conservant au frigo) et ensuite on congèle.

ET POUR LE VIN ?

Assaisonner ses préparations avec du vin est un grand classique des plats mijotés. Blanc ou rouge, préférez-en un sec qui gardera tout son caractère à la cuisson. Un vin de Bourgogne est forcément de mise pour un bœuf bourguignon. Pour les produits de la mer, préférez un vin blanc léger afin qu'il ne prenne pas le dessus sur le reste de la recette. On aime particulièrement le chardonnay du Sud ou un blanc du Rhône. Et pour rendre une volaille moins sèche, optez pour un vin de liqueur : un Noilly, par exemple.





LES LÉGUMES QUI AIMENT LA COCOTTE

En accompagnement ou pour une version végétarienne, les légumes ont eux aussi toute leur place dans la cocotte. Un impératif ? Qu'ils se tiennent à la cuisson. Sinon on se retrouve, au mieux, avec une purée. Carotte, céleri, navet ou encore panais... certains légumes peuvent cuire plusieurs heures. Pour les autres, plus fragiles, on les ajoute au dernier moment (haricots verts, champignons, artichauts poivrade). Pour relever le goût, pensez au bouquet garni ou aux condiments comme le gingembre.



Je prélève les zestes d'orange, puis je les coupe en dés. Je les cuits trois fois dans l'eau et j'ajoute un peu de sucre pour les confire. Je les mélange à l'osso-buco pendant la cuisson.

Osso-buco à la gremolata

Difficulté
Pour 6 personnes
Préparation 20 à 30 min
Cuisson 1 h 40

- 6 rouelles de jarret de veau avec os
- 4 carottes • 4 gousses d'ail
- 1 citron non traité • 2 branches de céleri
- 1 gros oignon • 1 bouquet de persil plat
- 150 g de farine • 20 cl de vin blanc sec
- 20 cl de coulis de tomate
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de concentré de tomate
- Sel et poivre du moulin

1. Salez, poivrez les morceaux de jarret et passez-les dans la farine en retirant l'excédent. **2. Dans une cocotte,** portez de l'huile d'olive à feu vif et faites colorer les morceaux de viande de tous côtés. Sortez-les et réservez-les. **3. Pelez et taillez** en très petits dés l'oignon, les carottes et le céleri. Faites-les suer dans la même cocotte pendant 1 minute puis déglacez au vin blanc. **4. Ajoutez** le concentré de tomate et portez à ébullition. Remettez la viande, versez le coulis, réduisez le feu et couvrez. Laissez mijoter à feu doux pendant 1 h 30 en remuant souvent. Ajoutez un peu d'eau si besoin pour détendre le jus de cuisson. **5. Préparez** la gremolata : effeuillez et ciselez le persil, râpez le zeste de citron, pelez et écrasez l'ail au presse-ail. Mélangez le tout dans un petit bol. **6. Servez** l'osso-buco parsemé de gremolata, proposez en accompagnement des tagliatelles.



Potée au potimarron

Difficulté
Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 1 h

- 4 saucisses de Morteau
- 2 tranches de lard fumé
- 1 chou vert
- 1 courge butternut
- Sel et poivre du moulin

1. Effeuillez le chou, pelez et coupez la courge butternut en morceaux réguliers plats en retirant les pépins. **2. Préchauffez** le four à 180 °C (th. 6). **3. Plongez** les saucisses de Morteau et le lard dans une grande casserole d'eau bouillante et laissez cuire à frémissements pendant 30 minutes. Sortez la viande de l'eau de cuisson et conservez le tout. Découpez les saucisses en rondelles. **4. Dans une cocotte,** déposez le lard au fond puis alternez des couches de chou, de courge et de saucisse en poivrant bien à chaque fois. **5. Recouvrez** d'eau de cuisson des saucisses à hauteur et enfournez pour 30 à 40 minutes. Tous les ingrédients doivent être bien tendres. **6. Dégustez** le tout bien chaud avec un peu de moutarde.

Souris d'agneau à l'orange confite

Difficulté
Pour 4 personnes
Préparation 30 min
Repos 30 min
Cuisson 3 h 30

- 4 souris d'agneau
- 4 oranges non traitées • 2 carottes
- 2 oignons • 8 échalotes roses
- 6 gousses d'ail • 40 g de beurre
- 30 cl de bouillon de volaille
- 2 écorces d'oranges séchées
- 1 bouquet garni • 2 c. à soupe d'huile
- 2 c. à soupe de coriandre ciselée
- 1/2 c. à soupe de gingembre en poudre • 2 pincées de cannelle
- 2 pincées de coriandre en poudre
- 1 pincée de safran en filaments
- Sel et poivre du moulin

1. Faites tremper le safran dans 5 cl d'eau tiède. Frottez les souris d'agneau avec du sel mélangé aux épices. Laissez reposer 30 minutes. Pressez 3 oranges et filtrez le jus. Épluchez les oignons, les échalotes et les gousses d'ail. **2. Préchauffez** le four à 120 °C (th. 4). Dorez les souris dans une cocotte avec 20 g de beurre et l'huile. Retirez-les et jetez le gras de cuisson. Chauffez le reste de beurre dans la cocotte, dorez-y les carottes et les oignons coupés en rondelles, les échalotes coupées en quatre et les gousses d'ail entières. **3. Replacez** la viande dans la cocotte avec le bouquet garni, les écorces d'oranges, le jus d'orange et le bouillon. Salez, poivrez. Portez à frémissements sur feu moyen. Appliquez une grande feuille d'aluminium pliée en deux sur la cocotte. Couvrez et enfournez pour 3 heures. **4. Retirez** les souris de la sauce à l'aide d'une écumoire et gardez-les au chaud. Prélevez le zeste de la dernière orange et mettez-le dans de l'eau froide, cuisez à frémissements 3 minutes. Pressez l'orange zestée. Ajoutez le tout dans la cocotte. Faites réduire sur feu moyen.
5. Ajoutez le safran et son eau. Portez à frémissements et cuisez encore 10 minutes. Déposez les souris dans un plat. Nappez de sauce et parsemez de coriandre ciselée. Servez accompagné de pâtes fraîches, de semoule ou de polenta.



Ma touche en plus : une pincée de ras-el-hanout, un mélange d'épices très parfumé. Et pour apporter une note sucrée salée, j'ajoute des dattes et du citron confit au sel.

Blanquette de veau

Difficulté
Pour 6 personnes
Préparation 30 min **Cuisson** 45 min

- 1,2 kg de blanquette de veau
- 400 g de carottes • 1 oignon
- 250 g de champignons de Paris
- 2 jaunes d'œufs • 50 cl de crème épaisse
- 2 l de bouillon de volaille
- 2 branches de thym séché
- 2 feuilles de laurier • 2 clous de girofle
- 1 piment oiseau séché
- 1 c. à soupe de poivre en grains
- Sel et poivre blanc du moulin

1. Pelez et coupez les carottes en rondelles et les champignons en deux ou en quatre. Pelez et coupez l'oignon en deux. Piquez-le des clous de girofle. **2. Portez** à ébullition le bouillon dans un grand faitout, avec l'oignon piqué, le laurier et les grains de poivre. **3. Ajoutez** la viande et faites cuire à frémissements pendant 1 heure. Ajoutez les champignons et les carottes et prolongez la cuisson de 15 minutes. **4. Récupérez,** à l'aide d'une écumoire, tous les ingrédients du bouillon et finalisez la sauce : fouettez les œufs avec la crème et incorporez-les dans le bouillon avec le thym émietté et le piment oiseau écrasé. Portez à ébullition tout en fouettant, rectifiez l'assaisonnement. Au premier bouillon, stoppez le feu et remettez la viande, les carottes et les champignons. **5. Faites chauffer** le tout ensemble 10 minutes et servez bien chaud avec du riz basmati ou thaï.



Tour de main

Préparez jusqu'à l'étape 3 la veille. Le jour même, réalisez la sauce avec la crème. Ainsi, tous les parfums se développeront.



La recette est bonne. Mais pour la compléter, je choisis de beaux champignons de Paris, des pommes de terre et carottes nouvelles que je glisse en cours de cuisson.

Bœuf bourguignon

Difficulté
6 personnes
Préparation 30 min
Cuisson 3 h 30
Attente 24 h

- 1, 5 kg de bœuf à braiser
- 150 g de lardons fumés
- 1 kg de carottes
- 150 g de champignons de Paris
- 2 gousses d'ail • 1 gros oignon
- 10 oignons grelots
- 1 bouquet garni • 4 clous de girofle
- 30 g de beurre
- 75 cl de bouillon de bœuf corsé
- 75 cl de vin rouge corsé
- 4 c. à soupe d'huile
- 2 c. à soupe de farine
- 1 c. à café de sucre • Sel et poivre

1. Coupez la viande en cubes de 5 cm (éliminez le gras). Pelez l'oignon, coupez-le en quatre et piquez-le de clous de girofle. Grattez et détaillez 2 carottes en rondelles. Pelez et écrasez l'ail. **2. Mettez** le tout dans une terrine avec le vin et le bouquet garni. Ajoutez 2 cuillerées à soupe d'huile et réservez 24 heures au frais. **3. Égouttez** la viande et sa garniture en réservant la marinade. Faites dorer la viande avec 2 cuillerées à soupe d'huile dans une cocotte. Retirez-la et remplacez-la par les ingrédients de la marinade. Remuez 5 minutes. Remettez la viande, saupoudrez de la farine et faites dorer 5 minutes. Versez le bouillon de bœuf et portez à frémissements en remuant. Ajoutez le vin filtré, le bouquet garni, salez, poivrez. Couvrez et laissez mijoter 2 h 30. **4. Pelez** les oignons grelots et faites-les revenir 5 minutes à couvert avec le beurre. Retirez le couvercle et laissez-les dorer sur feu doux. **5. Poêlez** les lardons à sec puis égouttez-les sur du papier absorbant. **6. Nettoyez** les champignons et coupez-les en morceaux. Faites-les sauter dans la poêle des lardons. **7. Grattez** les carottes restantes, émincez-les et ajoutez-les dans la cocotte. Poursuivez la cuisson 40 minutes à découvert jusqu'à ce que les carottes soient tendres. Ajoutez les oignons, les lardons et portez à ébullition. Servez très chaud.



Bœuf à la ficelle

Difficulté
Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 20 min

- 1,2 kg de filet de bœuf
- 1 oignon
- 5 tiges de persil
- 2 l de bouillon de bœuf
- 2 clous de girofle
- 1 branche de thym
- 1 feuille de laurier
- Sel et poivre du moulin

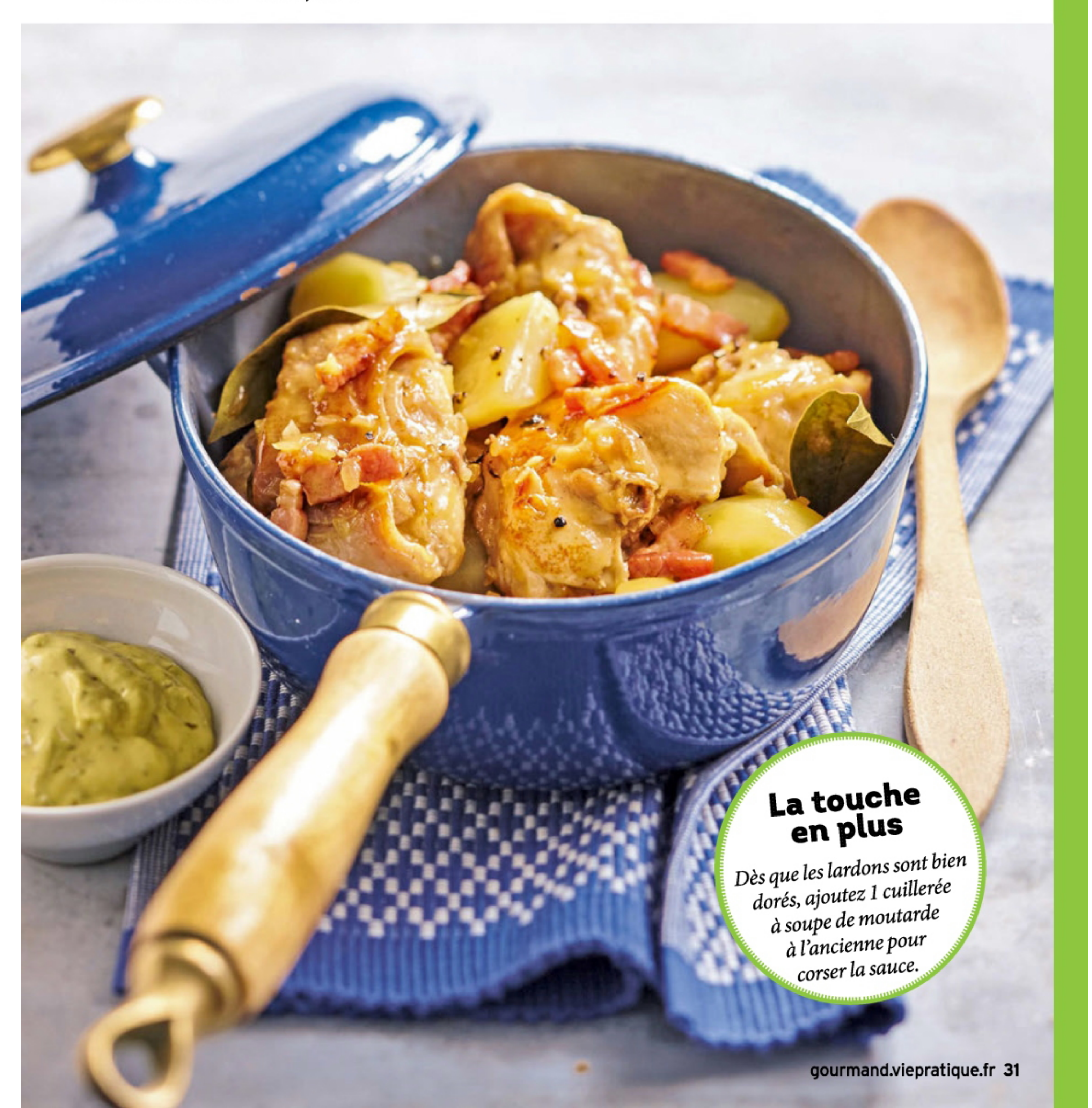
1. Ficelez le filet de bœuf en laissant largement dépasser la ficelle aux 2 extrémités. Formez 2 boucles au bout de ces 2 morceaux de ficelle. Passez-y le manche d'une longue cuillère en bois.
2. Pelez et piquez l'oignon de clous de girofle. Mettez-le avec le bouillon dans une cocotte. Ficelez ensemble par les extrémités, le laurier, les tiges de persil et le thym puis ajoutez ce bouquet garni au bouillon. Portez à ébullition.
3. Plongez le filet de bœuf dans le bouillon en faisant reposer la cuillère en bois sur les bords de la cocotte. Ainsi le bœuf est suspendu dans le bouillon.
4. Laissez cuire à frémissements pendant 20 minutes.
5. Retirez la viande du bouillon. Enlevez la ficelle et coupez la viande en tranches. Salez et poivrez. Servez accompagné d'une poêlée de légumes ou d'un gratin dauphinois.

Râbles de lapin aux lardons

Difficulté
Pour 4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 25 min

- 500 g de râbles de lapin tranchés
- 100 g de lardons fumés • 1 oignon
- 15 cl de bouillon de volaille
- 10 cl de vin blanc sec
- 2 c. à soupe d'huile
- 1 c. à soupe de farine
- 1 feuille de laurier • Sel et poivre

1. Pelez et émincez l'oignon. Salez, poivrez puis farinez les râbles de lapin.
2. Faites chauffer l'huile dans un autocuiseur et faites dorer la viande. Retirez-la.
3. Remplacez la viande par l'oignon et faites fondre 2 minutes. Ajoutez les lardons et faites dorer 2 minutes. Versez le vin blanc, le bouillon et ajoutez le laurier. Remettez le lapin et faites cuire 15 minutes dès la rotation de la soupape.
4. Servez les râbles de lapin bien chauds accompagnés de pommes de terre vapeur ou de pâtes fraîches.



La touche en plus

Dès que les lardons sont bien dorés, ajoutez 1 cuillerée à soupe de moutarde à l'ancienne pour corser la sauce.

Joues de porc au cidre

Difficulté
Pour 6 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 2 h 10

- 1,6 kg de joues de porc • 4 branches de céleri
- 2 brins de persil ciselés • 2 feuilles de laurier
- 2 brins de thym • 75 cl de cidre brut
- 2 c. à soupe de moutarde
- 1 c. à soupe de farine • Huile d'olive • Sel

1. Salez, farinez et, dans la cocotte, saisissez les joues de porc dans de l'huile d'olive.
2. Ajoutez le cidre, le thym, le laurier et la moutarde. Laissez mijoter 2 heures à couvert, à frémissements.
3. Ajoutez le céleri coupé en morceaux et 2 pincées de sel, 20 minutes avant la fin de la cuisson. Parsemez de persil au moment de servir.



Recettes et photos extraites du livre « Hey, cocotte ! » de Vincent Amiel. Photographies de Delphine Amar-Constantini, éd. Larousse, 8,95 €.

Tour de main

Pour un goût plus prononcé, mettez la viande la veille dans une marinade réalisée avec 30 cl de cidre, le thym et le laurier.



Endives braisées aux clémentines

Difficulté
Pour 4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 40 min

- 8 endives • 6 clémentines
- 4g de beurre • 3 c. à soupe de sucre
- 1 poignée de thym citron
- Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7).
2. Pressez 3 clémentines, épluchez les 3 autres et coupez-les en quatre. Faites caraméliser le sucre au fond de la cocotte, ajoutez les endives coupées en deux et faites-les revenir dans une noisette de beurre.
3. Mouillez les endives avec le jus de clémentine. Ajoutez les quartiers de clémentine et le thym citron. Salez et poivrez. Enfournez pour 30 minutes à couvert.

Pot-au-feu safrané

Difficulté
Pour 6 personnes
Préparation 20 min **Cuisson** 3 h

- 2 kg de viande à pot-au-feu (queue, os à moelle...)
- 6 pommes de terre bio • 3 carottes bio
- 3 navets bio • 2 poireaux • 1 oignon
- 4 clous de girofle • 1 capsule de safran
- Quelques brins de thym • Fleur de sel

1. Épluchez l'oignon et coupez-le en deux, piquez chaque moitié de 2 clous de girofle. Coupez les poireaux dans la longueur, puis en tronçons selon leur taille.
2. Placez les légumes lavés, la viande coupée en gros morceaux, le thym et le safran dans la cocotte. Couvrez de 2 l d'eau.
3. Laissez mijoter 3 heures à feu doux et à couvert. Servez avec de la fleur de sel.



Recette et photo extraites du livre « Hey, cocotte ! » de Vincent Amiel. Photographies de Delphine Amar-Constantini, éd. Larousse, 8,95 €.

Les indispensables pour CUISINER FACILEMENT à commander sur le site Gourmand-market.com

❶ **Un moulin à muscade**
Manuel, en plastique blanc, ce moulin à muscade facilite l'ajout de cette épice à vos plats.
Moulin à muscade Amboine blanc, 49,99 €, Peugeot.

❷ **Pour découper la viande**
Une fois que votre viande a mijoté dans la cocotte, rien de tel qu'un couteau Laguiole pour la découper correctement.
Couteau Côte à l'os TB rouge, 3,95 €, Laguiole.

❸ **Une cuisson accélérée**
Classique mais toujours utile, le fameux autocuiseur Seb permet une cuisson vapeur et rapide. D'une capacité de 8 litres, il est en Inox et compatible tous feux, y compris à induction.
Autocuiseur 8 l, 69,99 €, Seb.

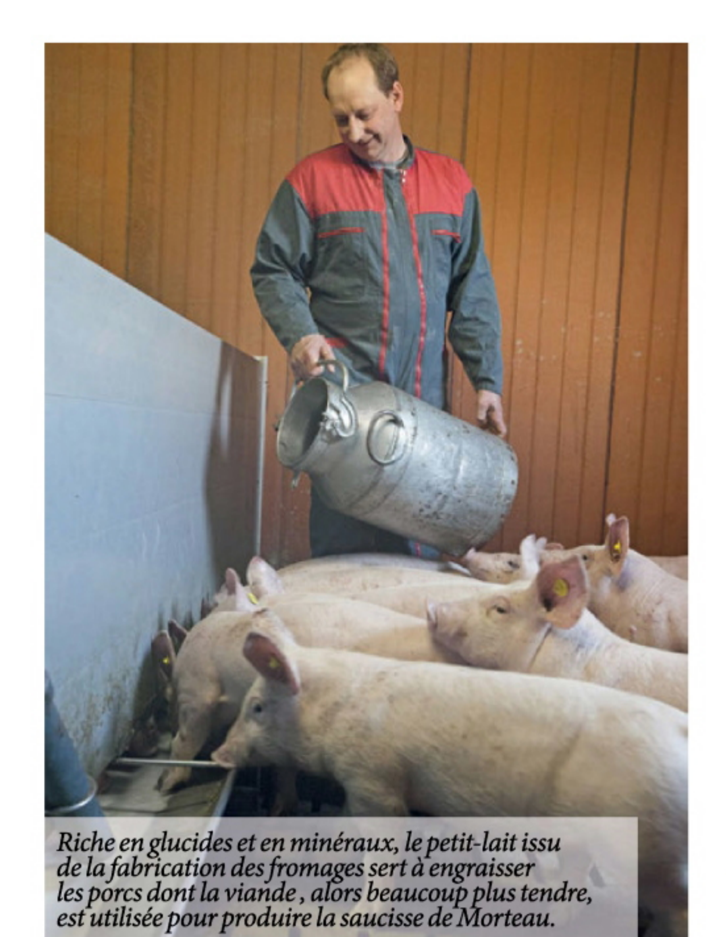
❹ **Pour un plat correctement assaisonné**
Le coffret sel et poivre de Peugeot est un incontournable au moment de cuisiner, mais aussi au cours du repas.
Coffret duo poivre et sel en acrylique, 64,99 €, Peugeot.

❺ **Une cocotte résistante et durable**
En céramique, la cocotte Graniteware est idéale pour faire mijoter les aliments ou les cuisiner à feu doux. Elle s'utilise au four comme sur tous types de feux. Le couvercle à bulles permet l'arrosage des aliments pour conserver leur moelleux.
Cocotte Roaster revêtement en céramique, 39,95 € (Ø 33 cm), Graniteware.



La saucisse de Morteau
et autres trésors de Franche-Comté

Une belle couleur ambrée, une chair moelleuse et juteuse, un petit goût de fumé… la saucisse de Morteau se démarque de toutes les autres. Allons découvrir tous ses secrets de fabrication sur ses terres, en Franche-Comté, où elle s'impose comme un emblème de la gastronomie. *Texte et photos Aurélie Michel*



Riche en glucides et en minéraux, le petit-lait issu de la fabrication des fromages sert à engraisser les porcs dont la viande, alors beaucoup plus tendre, est utilisée pour produire la saucisse de Morteau.

Au nord, le massif des Vosges. À l'est, celui du Jura… La Franche-Comté est de toutes parts bercée par la nature. Un environnement qui donne naissance, depuis des générations, à de nombreuses spécialités culinaires. Parmi elles, beaucoup de fromages : comté, mont d'Or, cancoillotte, morbier… Mais aujourd'hui, notre vedette, c'est la saucisse de Morteau. « La Morteau » tout court, comme on aime à dire ici. Profondément liée à son terroir, cette spécialité charcutière a obtenu le label Indication géographique protégée (IGP) en 2010. Et elle le mérite bien : toujours fabriquée à la main, elle est fumée lentement grâce au bois des épineux de la région et ne contient aucun colorant ni conservateur artificiel.

UNE CULTURE ANCESTRALE ET TRADITIONNELLE

La belle de Morteau : c'est ainsi qu'on la surnomme, en Franche-Comté. Cette fameuse saucisse fumée porte le nom de la commune de Morteau, dans le Doubs. Cela ne l'empêche pas d'être élaborée dans tous les autres départements de la région : le Jura, le territoire de Belfort et la Haute-Saône. C'est toute cette région qui a obtenu le label saucisse de Morteau IGP. On comprend très vite pourquoi la Morteau et la Franche-Comté sont indissociables. Il suffit d'aller se promener dans la campagne environnante. La forêt, dense, abrite un grand nombre d'épineux (sapins, épicéas, genévriers...), surtout en montagne. C'est leur bois qui sert à fumer les saucisses, leur conférant ce petit goût si particulier et cette couleur ambrée caractéristique. Une tradition qui remonte au XVIe siècle, quand apparaissent les premières fermes traditionnelles franc-comtoises. Elles-mêmes construites avec du bois d'épineux, elles étaient traversées par un fumoir appelé « tuyé », qui pouvait s'élever jusqu'à 15 mètres de hauteur. « Cela servait, bien entendu, à chauffer les maisons et à faire sécher le foin, explique Michel Delacroix, président de l'association A2M (Association de défense et de promotion des charcuteries et salaisons IGP de Franche-Comté). Mais aussi à conserver le porc, que l'on faisait sécher là. D'ailleurs, c'est autant le séchage que la fumée qui conservent. » Aux côtés de la saucisse de Morteau, on trouve ici d'autres salaisons typiques, fumées de la même façon, comme le jambon fumé du Haut-Doubs ou encore le brési, de la viande de bœuf séchée. Depuis, la Morteau a fait du chemin : il s'en est vendu 4 900 tonnes en 2014. Une chose n'a pas changé : le respect des traditions et des gestes ancestraux.

FROMAGES, MORTEAU… UNE HISTOIRE COMMUNE

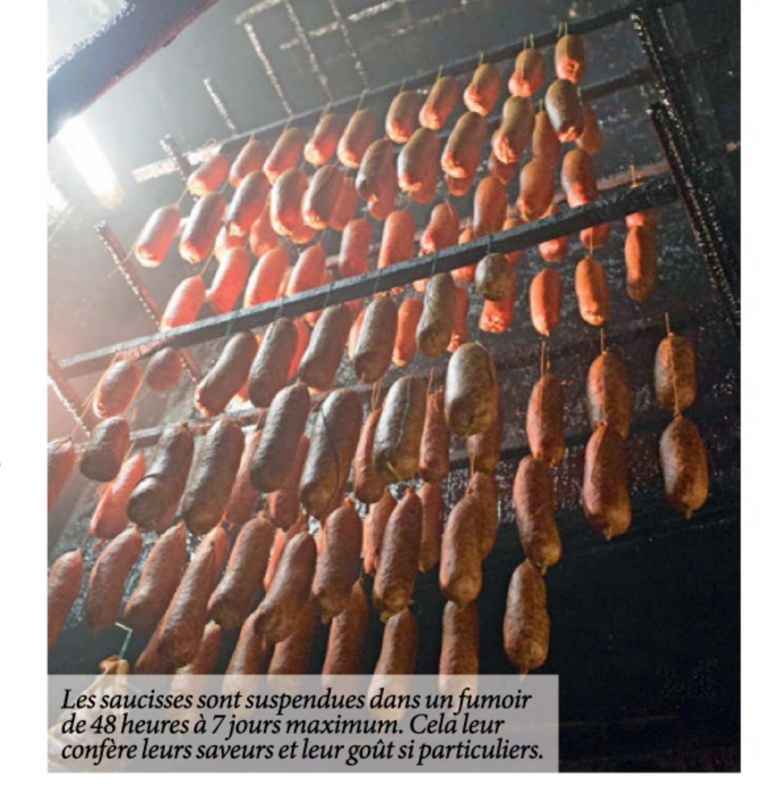
En continuant notre balade, on aperçoit dans les champs des troupeaux de vaches. Leur lait donnera bientôt de délicieux fromages, comme le comté, autre incontournable de la région et bénéficiant de l'Appellation d'origine protégée (AOP). À première vue, ceux-là n'ont rien à voir avec notre saucisse. Et pourtant… sans fromage, pas de Morteau ! Le rapport entre les deux ? Le voici : lorsque l'on fabrique du fromage, il en ressort du petit-lait, aussi appelé lactosérum. Riche en glucides et en minéraux, il sert justement à engraisser les porcs dont la viande, alors beaucoup plus tendre, est utilisée pour produire la Morteau. Une condition obligatoire, inscrite dans le cahier des charges de l'IGP. Pour comprendre son cheminement, allons



rendre visite à la fruitière de la Reverotte, dans la commune de Loray. Fruitière, c'est le nom donné aux fromageries traditionnelles de montagne (aussi qualifiées de coopératives), où le lait de plusieurs producteurs est mis en commun pour fabriquer du fromage. Ici, du comté. Une fois que le lait a caillé, il en ressort une partie solide, la future pâte de fromage, et une partie liquide : le petit-lait. À la fruitière de la Reverotte, celui-ci s'en va directement, via des tuyaux, à l'élevage porcin voisin. Et comme rien n'est gâché, le lisier des cochons sert à son tour à fertiliser les prairies des vaches.

DE LA CHAIR... À LA SAUCISSE

La base, comme pour toute saucisse, c'est la chair. Celle de la Morteau est constituée d'un mélange de viande de porc (le fameux élevé au petit-lait), composé de maigre et de gras. Mais point trop tout de même : la Morteau contient au maximum 30 % de matière grasse. Tout juste ce qu'il faut pour qu'elle soit moelleuse et juteuse en bouche ! Ce mélange de viande appelé « la mêlée » est ensuite haché, assaisonné et malaxé. Mais là encore, pas n'importe comment : le hachage doit être grossier, avec un grain épais de 8 millimètres minimum. « Une fois que c'est haché et mélangé, on passe au poussoir », explique Fabrice Bourdin, boucher-charcutier au Tuyé de l'Abbaye, à Montbenoit. Le passoir, c'est la machine qui transforme la mêlée en saucisse. Fabrice Bourdin se met à l'œuvre : à l'extrémité du poussoir, il dépose un boyau naturel de porc. La suite, vous la devinez : la mêlée sort, remplit le boyau, laissant apparaître une belle saucisse de Morteau dans les mains agiles de l'artisan. Cette étape-clé, appelée « embossage », ne peut être réalisée que par la main de l'homme, même chez les plus gros fabricants de Morteau. Une raison à cela : la présence de la petite cheville de bois qui vient refermer l'une des extrémités du boyau, si caractéristique de la Morteau. L'autre extrémité est, quant à elle, ficelée.



Les saucisses sont suspendues dans un fumoir de 48 heures à 7 jours maximum. Cela leur confère leurs saveurs et leur goût si particuliers.



Fabrice Bourdin façonne les saucisses avec du boyau naturel de porc.

DIRECTION LE FUMOIR

Ensuite, direction le fumoir pendant 48 heures à sept jours maximum. Là, la magie opère : la saucisse, suspendue à une hauteur d'un mètre cinquante minimum, y est lentement fumée

MORTEAU, JÉSUS DE MORTEAU ET MONTBÉLIARD

Quelle différence entre toutes ces saucisses? Entre le jésus de Morteau et la Morteau, quasiment aucune, si ce n'est la taille: 65 mm au lieu de 30 mm de diamètre. C'est en quelque sorte son grand frère. On le mange traditionnellement à Noël, d'où son nom. Quant à la Montbéliard (IGP depuis 2013 et fabriquée dans la même zone géographique), c'est en quelque sorte sa cousine. Elle se démarque notamment par son hachage plus fin (grille de 6 mm) et la présence systématique de cumin. «L'une des grandes différences entre la Morteau et la Montbéliard, c'est aussi la main d'œuvre», ajoute Michel Delacroix. En effet, contrairement au boyau de la Morteau, celui de la Montbéliard n'est pas refermé par une cheville de bois et ne nécessite donc pas un embossage manuel. Ceci explique d'ailleurs la différence de prix entre les deux produits...

(et non pas cuite !) au bois de résineux, comme le veut la tradition. « Il n'y a pas de flammes, précise Michel Delacroix. Cela se consume gentiment, l'objectif étant de faire de la fumée et non pas du chaud. Moins il y a de chaud, mieux ça vaut. Et il est aussi interdit de mettre une soufflerie. » En effet, le cahier des charges est là aussi très strict et aucun artifice n'est permis : ni ventilation mécanique, ni propulsion artificielle de la fumée (et encore moins de la fumée liquide !). Résultat : la fumée pénètre au cœur du boyau. La saucisse en ressort joliment ambrée et délicieusement fumée.

SES USAGES EN CUISINE

La Morteau se cuisine de bien des façons.
La plus simple de toutes : la cuisson à l'eau, durant 35 à 45 minutes à feu doux. Mais elle peut très bien être cuite à la vapeur, en papillote ou encore transformée en brochette pour le barbecue ! Dans tous les cas, inutile de la piquer : d'une, elle n'est pas grasse et de deux, vous risqueriez de perdre le moelleux et le fumé qui la rendent si bonne. Enfin, la Morteau peut aussi être dégustée crue, comme un saucisson. Elle accompagne traditionnellement des pommes de terre, des lentilles, une salade verte ou encore une choucroute. Elle est aussi la base de certains plats comme la potée comtoise ou le gratiné de Morteau. Si vous êtes de passage en Franche-Comté, craquez aussi pour l'assiette comtoise ! Elle réunit à elle seule deux emblèmes gastronomiques de la région : la Morteau et la cancoillotte, ce délicieux fromage fondu avec du beurre. Côté conservation, disposez-la dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière. Le réfrigérateur s'avère donc idéal. Elle peut aussi être congelée (crue ou cuite). Pour la transformer en saucisson (même si elle sera bien moins sèche), il suffit de la laisser sécher environ un mois dans un torchon, dans le réfrigérateur.



Saucisse de Morteau, lentilles corail et tomate confite

Difficulté
Pour 6 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 25 min

- **3 saucisses de Morteau**
- **300 g de lentilles corail**
- **125 g de tomates confites**
- **Estragon**
- **Huile d'olive**
- **Sel et poivre**

1. Faites cuire les lentilles dans un grand volume d'eau pendant 20 minutes.Coupez les saucisses de Morteau en tranches épaisses, puis faites-les griller sur chaque face dans de l'huile d'olive à feu vif.
2. Ajoutez les tomates confites, puis les lentilles et laissez mijoter 5 minutes. Parsemez de feuilles d'estragon et servez chaud.

gourmand

Inspiration Cuisine

La cuisine facile

UN MAGAZINE



TOUTES LES 2 SEMAINES + 7 BEST OF PAR AN

Des recettes et menus familiaux, rapides, pas chers...

UN SITE INTERNET



AU QUOTIDIEN

Des milliers de recettes de pros, des vidéos, des astuces de chefs...

DES NEWSLETTERS



CHAQUE SEMAINE

Un menu complet hebdomadaire



UNE COMMUNAUTÉ EN LIVE







Les 15 jours de menus

LE LÉGUME À NE PAS NÉGLIGER
Froid ou chaud, le poireau se décline en salade, en soupe, en potée avec de la viande ou du poisson et même avec des pâtes. Il est l'ami des grands et des petits avec ses saveurs douces et son côté fondant. On l'associe à des pruneaux et du gouda pour une entrée originale. À retrouver p. 48.



INDÉMODABLE
Pâtisserie de l'enfance, la tarte aux pommes fait chavirer les cœurs. Avec le croustillant de la pâte feuilletée, le moelleux et le fondant des pommes, personne n'y résiste ! À retrouver p. 54.

ET AUSSI… NOS 2 IDÉES WEEK-END
- ✔ Pour un anniversaire surprise, on met les petits plats dans les grands avec des recettes festives. À retrouver p. 50.
- ✔ On oublie le fast-food et on prépare des paninis maison. Aux tomates, poulet ou chocolat, c'est idéal pour faire plaisir aux enfants et manger devant la télé. À retrouver p. 58.

LUNDI

Suggestions d'entrées qui vont bien

- **Tagliatelles de concombre au saumon fumé**
- **Millefeuilles de betterave et chèvre frais**
- **Salade landaise**

À retrouver sur notre site : Gourmand.viepratique.fr

- **Soupe savoureuse de potiron à la feta**

Mon dessert

Minifeuilleté aux pommes

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 20 min

- 4 pommes
- 1 citron (jus)
- 50 g de beurre
- 4 c. à soupe de crème fraîche épaisse
- 1 jaune d'œuf
- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 100 g de sucre

1. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). **2. Faites fondre** le beurre et le sucre dans une poêle, arrosez de jus de citron, ajoutez-y les pommes pelées et taillées en morceaux. **3. Laissez compoter** à feu doux.
4. Coupez la pâte feuilletée en 8 rectangles. Déposez-les sur du papier de cuisson, piquez-les à la fourchette et badigeonnez-les de jaune d'œuf battu. Enfournez pour 15 minutes environ.
5. Laissez tiédir puis garnissez 4 rectangles avec la compotée, recouvrez avec les 4 rectangles restant et servez sans attendre accompagné d'une cuillerée à soupe de crème fraîche.



Variante
Pour changer de la noix de muscade essayez de la remplacer par un peu de quatre épices qui relèvera bien les saveurs de votre quiche.

Mon plat

Quiche au pont-l'évêque et aux poireaux

Pour 4 personnes
Préparation 15 min Cuisson 30 min

- 3 poireaux
- 1 pont-l'évêque AOP
- 4 œufs
- 2 c. à soupe de crème fraîche d'Isigny
- 1 pâte brisée
- Sel, poivre, muscade

1. Lavez et émincez les poireaux. Cuisez-les dans une casserole avec un peu d'eau pendant 5 à 10 minutes et égouttez.
2. Étalez la pâte et placez-la dans un plat à tarte.
3. Découpez le fromage en lamelles.
4. Battez les œufs, ajoutez-y la crème et assaisonnez (poivre, sel, muscade).
5. Ajoutez les poireaux au mélange. Déposez le tout sur le fond de tarte.
6. Parsemez de lamelles de pont-l'évêque. Enfournez pour environ 20 minutes à 180 °C (th. 6). Servez avec une salade.

Le poireau

Il est le petit cousin de l'ail et l'oignon. Il s'agit en effet d'un légume à bulbe de la famille des alliacées.

25

c'est le nombre de calories contenues dans 100 g de poireau. Il est donc votre allié minceur !

Ses atouts

On fait le plein de bonnes choses : des fibres pour stimuler le transit aux antioxydants pour lutter contre le vieillissement cellulaire, en passant par un cocktail de minéraux (en particulier calcium, potassium et fer).

SA SAISON

Celui que l'on appelle aussi «l'asperge du pauvre» ou «poirette» est disponible toute l'année, avec une pleine saison de septembre à avril.

BON À SAVOIR

On trouve deux grandes sortes de poireaux. Le «primeur», petit, tout en finesse et à la texture pleine de douceur, disponible au début du printemps. Le poireau d'automne-hiver, nettement plus gros et coloré, est disponible toute l'année.

SA NOTORIÉTÉ

C'est l'un des 10 légumes les plus consommés en France.

MARDI

Mon entrée

Brochette terre et mer

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 5 min

- 8 dés de lard maigre
- 12 queues de langoustines non décortiquées
- 8 noix de saint-jacques • 1 citron
- 2 c. à soupe d'huile d'arachide
- Sel, poivre

1. Préchauffez le four à 240 °C (th. 8). **2. Coupez** le citron en demi-rondelles. Enfilez sur chaque brochette 3 queues de langoustines, une demi-rondelle de citron, 2 noix de saint-jacques puis 2 dés de lard et une demi-rondelle de citron. **3. Badigeonnez** les brochettes d'huile. Salez, poivrez. **4. Faites cuire** sous le gril ou dans le haut du four 2 à 3 minutes de chaque côté.

Mon dessert

Tarte au kiwi

Pour 4 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 25 min

- 5 kiwis • 2 œufs
- 15 cl de crème
- 1 rouleau de pâte sablée
- 100 g de sucre

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). **2. Foncez** un moule à tarte en conservant le papier de cuisson. Recouvrez la pâte de papier sulfurisé et de billes de cuisson. Enfournez pour 10 minutes. **3. Pelez** les kiwis, coupez-les en tranches. Battez les œufs avec la crème et le sucre. **4. Déposez** les lamelles de kiwi sur la pâte, versez la crème aux œufs et enfournez pour 15 minutes.



Conseil

Cette recette peut également être réalisée avec du poisson blanc, comme du flétan ou du lieu.

Mon plat

Crumble de saumon à la courgette et au poireau

Pour 4 personnes
Préparation 20 min Cuisson 20 min

- 4 pavés de saumon • 2 courgettes • 1 poireau • 2 tomates • 2 gousses d'ail
- 2 branches de persil • 60 g de beurre mou • 10 cl de crème liquide
- 2 c. à café de fumet de poisson Maggi • 50 g de farine
- 30 g de chapelure • 1 c. à soupe d'huile

1. Préchauffez le four à 240 °C (th. 8). Pelez et hachez l'ail, lavez et ciselez le persil. Lavez les légumes et coupez les tomates et les courgettes en dés. Émincez le poireau. Coupez le saumon en gros dés. **2. Faites revenir** les légumes dans une poêle, avec l'huile, l'ail et le persil environ 5 minutes à feu moyen. **3. Ajoutez** les dés de saumon, le fumet et la crème. Poursuivez la cuisson 5 minutes à feu moyen. Versez dans un plat à gratin. **4. Mélangez** le beurre mou, la farine et la chapelure de manière à obtenir une pâte à crumble. **5. Répartissez** la pâte sur le gratin et enfournez pour 10 minutes.

Mon dessert

Muffins au citron vert

Pour 4 personnes (12 muffins)
Préparation 10 min Cuisson 25 min

• 1 citron vert (zeste) • 250 g de beurre • 4 œufs • 5 cl de lait • 350 g de sucre • 350 g de farine avec levure incorporée • 1 pincée de sel
Pour le sirop : • 1 citron vert (jus et zeste) • 100 g de sucre

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). **2. Mélangez** le beurre et le sucre au fouet. **3. Incorporez** les œufs un par un en fouettant. **4. Ajoutez** le zeste de citron vert puis la farine, le sel, le lait et mélangez. **5. Répartissez** la pâte dans les moules à muffins et enfournez pour environ 25 minutes. **6. Préparez** le sirop : blanchissez le zeste de citron vert dans 10 cl d'eau. Incorporez le sucre et le jus du citron vert et laissez cuire 2 minutes. **7. Lorsque** les muffins sont cuits, démoulez-les et laissez refroidir. **8. Versez** le sirop dessus et servez aussitôt.



MERCREDI

Mon entrée

Taboulé de quinoa

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 12 min

• 2 tomates • 2 citrons (jus) • 2 oignons • 1 bouquet de persil plat • 1 bouquet de menthe fraîche • 100 g de quinoa cru • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

1. Lavez le persil, la menthe et les tomates. **2. Rincez** le quinoa et faites-le cuire dans deux fois son volume d'eau salée à couvert 12 minutes. Passez-le sous l'eau froide pour arrêter la cuisson. **3. Coupez** les tomates en dés, hachez le persil, la menthe et les oignons pelés. **4. Mélangez** le tout, ajoutez l'huile d'olive et le jus des 2 citrons pressés, salez et poivrez. Servez frais.

Mon plat

Caille laquée au citron

Pour 4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 25 min

• 4 cailles • 2 citrons • 2 c. à soupe de thym frais • 4 c. à soupe de vinaigre de cidre • 3 c. à soupe de miel • 1 c. à café de poivre en grains

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
2. Alignez les cailles dans un plat. Mélangez le miel avec le vinaigre et un peu de thym frais, puis laquez les cailles à l'aide d'un pinceau.
3. Coupez 1 citron en fines lamelles et déposez-les sur les cailles. Coupez l'autre citron en quartiers pour farcir vos cailles.
4. Décorez avec le reste du thym et les grains de poivre. Enfournez pour 20 à 25 minutes.

Le poireau un classique à revisiter

Grand habitué des soupes et des pot-au-feu, il peut, pourtant, s'accommoder de mille et une autres manières. (Re)découverte d'un légume caméléon. *Par Kity Bachur*

LE CHOISIR

Le feuillage de votre légume doit être d'un beau vert, bien dressé et dépourvu de taches. La partie blanche doit être ferme et d'une couleur brillante, là aussi sans traces. À noter : un gros poireau pourra être tout aussi tendre qu'un légume plus fin !

LE CONSERVER

Entier, le poireau se garde dans le bac à légumes du réfrigérateur, pendant une dizaine de jours. Pour un gain de place, vous pouvez également conserver le blanc et le vert séparément. En les plaçant ainsi dans des sacs de congélation perforés, votre produit pourra être conservé pendant cinq à six jours.

LE CUISINER

La découpe

Commencez par enlever les racines, puis les longues feuilles vertes. Ensuite, nettoyez votre légume à l'eau clair et coupez-le dans le sens de la longueur. Il ne vous reste plus qu'à l'émincer ! Vous pouvez aussi le découper en petits tronçons.

Les cuissons

À la vapeur, braisé, blanchi, mais aussi grillé au barbecue, sauté à la poêle ou au wok et même cru ! En effet, encore jeunes, les poireaux sont délicieux à la croque au sel.

Suggestions culinaires

On le connaît traditionnellement dans une soupe, un pot-au-feu ou une tarte. Mais il se plaît aussi dans les omelettes, soufflés ou quiches. Le poireau s'accommode partout, même là où on ne l'aurait jamais soupçonné. Laissez-vous tenter par un risotto que le poireau rendra encore plus fondant, et mariez-le à du cabillaud. Restez dans l'univers de la mer en utilisant ce légume pour faire de drôles de makis. Vous pouvez utiliser ses jolies feuilles vertes pour remplacer les algues qui entourent le riz et la garniture. Aussi bons que beaux dans une version aux crevettes ! Et pour ceux que les sushis ne rassasient pas, un bon plat de pâtes devrait faire l'affaire : préparez des spaghettis al dente et réalisez un pesto de poireau pour changer.





Astuce

S'il est très sale, plongez-le dans de l'eau tiède. Les résidus de terre partiront plus facilement.

ASSOCIATIONS SURPRENANTES

Il se glisse même dans les club-sandwichs. Vous allez adorer l'association canard fumé-poireaux. Assaisonné de graines de sésame et de noix de cajou, cet ensemble coloré sera parfait avec du poulet. Enfin, innovez avec un cheesecake salé au poireau !

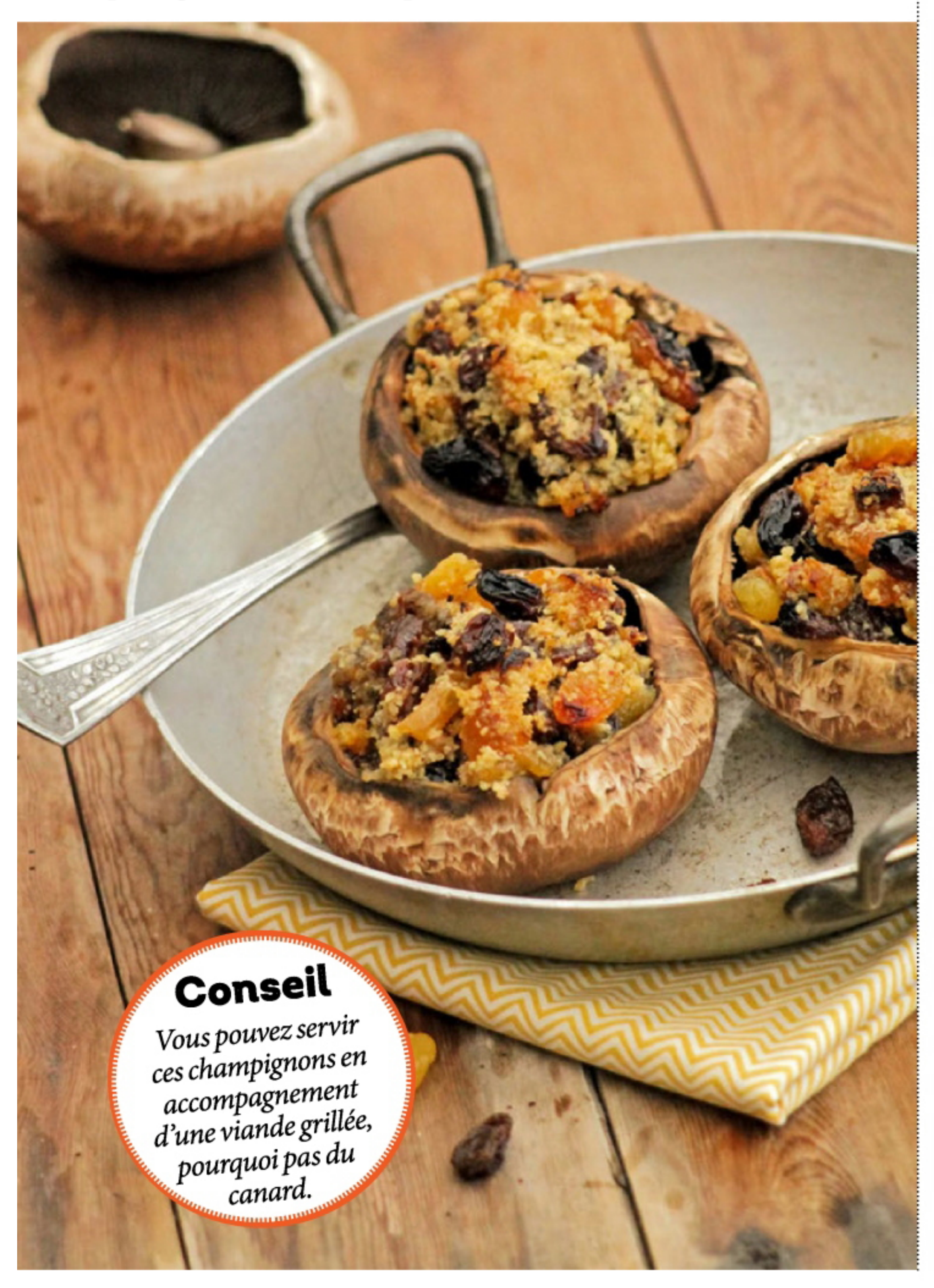
Mon entrée

Portobellos farcis aux fruits secs et bleu d'Auvergne

Pour 4 personnes Préparation 10 min Cuisson 20 min

• 3 barquettes de 180 g de champignons Portobellos Lou • 80 g de bleu d'Auvergne • 40 g de raisins secs bruns et blonds mélangés • 30 g d'abricots secs • 30 g de pruneaux secs • 2 biscottes • Sel, poivre

1. Préchauffez le four à 200 °C (th 6-7). **2. Ôtez** les pieds des champignons. **3. Mixez** les pieds de champignons, les abricots secs, les pruneaux et les biscottes, jusqu'à obtenir une poudre grossière.
4. Ajoutez-y le fromage et mixez à nouveau.
5. Ajoutez ensuite les raisins, salez et poivrez la préparation.
6. Garnissez les champignons avec la farce. Déposez-les dans un plat à gratin et enfournez pour 20 minutes.



Conseil

Vous pouvez servir ces champignons en accompagnement d'une viande grillée, pourquoi pas du canard.

JEUDI

Suggestions de desserts qui vont bien

• Cake à la banane et à la noix de coco
• Chips de pommes à la cannelle au four
• Soupe de clémentines au miel et romarin

À retrouver sur notre site : Gourmand.viepratique.fr
• Mousse légère au citron, coulis de kaki et grenade

Mon plat

Escalope de dinde provençale

Pour 4 personnes
Préparation 15 min Cuisson 30 min

• 4 escalopes de dinde
• 2 échalotes émincées
• 1 grosse boîte de tomates concassées
• 4 c. à soupe de concentré de tomate
• 4 c. à soupe de vin blanc
• 4 c. à soupe de chapelure
• 2 c. à soupe d'huile
• 2 c. à soupe d'herbe de Provence

1. Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). **2. Égouttez** les tomates puis faites-les chauffer dans une casserole avec le vin blanc. **3. Ajoutez-y** les herbes de Provence, les échalotes, le concentré de tomate et laissez cuire 10 minutes à petit bouillon.
4. Badigeonnez les escalopes avec l'huile, roulez-les dans la chapelure et faites-les cuire 5 minutes à la poêle.
5. Déposez les escalopes dans un plat, versez la sauce et enfournez pour 10 minutes.

VENDREDI

Mon plat

Tripes aux pommes de terre

Pour 4 personnes
Préparation 5 min
Cuisson 20 min

- 400 g de tripes cuisinées
- 800 g de pommes de terre
- Sel, poivre du moulin

1. Faites réchauffer les tripes dans une casserole sur feu doux.
2. Faites cuire les pommes de terre avec leur peau dans de l'eau bouillante salée pendant 15 minutes.
3. Dans les assiettes de service, déposez les pommes de terre avec leur peau, ajoutez les tripes.
4. Donnez un tour de moulin à poivre. Servez aussitôt.

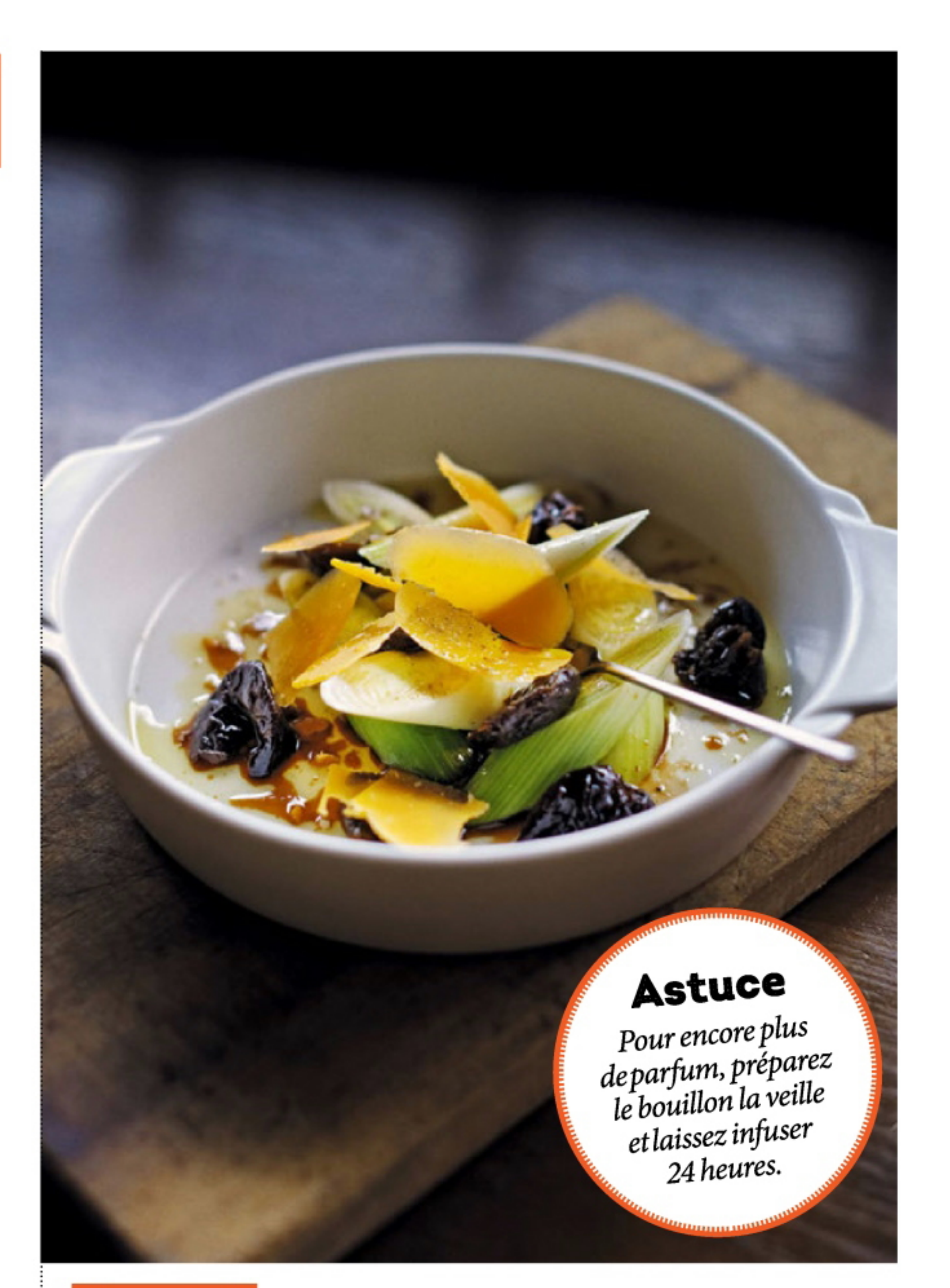
Mon dessert

Croissant aux amandes

Pour 4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 15 min

- 100 g de beurre mou
- 2 œufs
- 4 croissants nature
- 100 g de sucre en poudre
- 100 g de poudre d'amande
- 2 c. à soupe de farine
- Amandes effilées

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). **2. Mélangez** dans un récipient le beurre, le sucre, la poudre d'amande et la farine. Ajoutez les œufs un à un et mélangez.
3. Ouvrez les croissants en deux et garnissez-les de la frangipane. Refermez-les.
4. Saupoudrez les croissants d'amandes effilées et enfournez pour 15 minutes.



Mon entrée

Poireaux en vinaigrette de pruneaux d'Agen

Pour 4 personnes
Préparation 15 min Cuisson 4 min

• 4 poireaux • 130 g de pruneaux d'Agen dénoyautés • 1 gousse d'ail • Quelques copeaux de gouda vieux • 1 cube de bouillon de poule • 1 bouquet garni • 3 c. à soupe d'huile d'olive • Fleur de sel
Pour la vinaigrette : • 1 échalote ciselée • 3 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de vinaigre de banyuls • Sel, poivre

1. Faites chauffer le bouillon de poule avec le bouquet garni, la gousse d'ail écrasée et l'huile d'olive.
2. Nettoyez et rincez les poireaux, ôtez la première feuille avant de les pocher dans le bouillon 3 à 4 minutes.
3. Préparez la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients. Ajoutez les pruneaux d'Agen coupés en dés.
4. Détaillez les poireaux en biseau, répartissez-les dans des assiettes creuses, nappez de la vinaigrette aux pruneaux d'Agen, ajoutez les copeaux de gouda vieux et saupoudrez de fleur de sel.

J'organise un annif surprise

La porte s'ouvre et... stupéfaction ! Quelle joie de voir tous les gens qu'on aime réunis dans la même pièce alors qu'on ne s'y attendait pas ! Mais voilà, pas si facile d'organiser une réception dans le dos d'un proche sans éveiller ses soupçons. Tous nos conseils pour une surprise réussie. *Par Aurélie Michel*

L'idée vous trotte dans la tête pour un ami, un conjoint, un membre de votre famille… Vous avez bien raison : il ne pourra qu'être ému d'être entouré de ses proches. La clef du succès ? L'organisation. Dans un premier temps, il faut établir la liste des invités qu'il aimerait voir : pensez notamment à ses amis ou aux membres de sa famille qui vivent loin et qu'il rencontre rarement. Puis choisir une date (plus il y aura de monde, plus c'est compliqué !). Et, enfin, imaginer un scénario pour garder le secret.

CHOISIR UNE DATE

Longtemps à l'avance. C'est capital : les agendas des uns et des autres se remplissent en effet très vite ! Si vous craignez que le principal intéressé ne soit pas disponible à cette date-là (surtout quand il s'agit d'un ami), vous pouvez d'ores et déjà la bloquer avec lui. Choisissez-la assez éloignée de son anniversaire pour ne pas éveiller les soupçons. Proposez-lui, par exemple, un concert ou à un spectacle de théâtre… dites-lui que vous vous occupez de prendre les places. Pour communiquer avec les invités, les réseaux sociaux sont bien pratiques : il suffit de créer une discussion commune ou un événement. Si le protagoniste vit sous le même toit que vous, méfiance : évitez de laisser votre session active…



À l'heure du repas

En petit comité (jusqu'à 10 personnes), profitez-en pour apporter des notes surprenantes ou exotiques au menu avec, par exemple, des mélanges sucrés-salés. Privilégiez aussi les goûts du héros du jour : viande, fruits de mer, cuisine asiatique... Dans les verres, misez sur les cocktails et demandez à chaque invité d'apporter une bouteille. Pensez aux jus de fruits et à l'eau. Enfin pour le gâteau, restez simple : la cire de bougie fondue n'apporte rien à un tiramisu !

LE JOUR J

Jusqu'ici, il n'y a eu aucune fuite, ce n'est donc pas le moment de flancher ! Si vous avez bloqué la date en l'invitant faussement à un concert, emmenez-le sur place, mangez un morceau et revenez à la maison en prétendant avoir oublié les billets d'entrée. Sinon, emmenez-le faire du shopping, voir une expo… Pendant ce temps, vos complices investissent votre maison pour tout mettre en place. Si vous restez sur place pour tout gérer, missionnez un ami pour le tenir à l'écart (très facile avec un ado). Un dernier conseil : demandez à vos invités d'arriver 30 minutes à l'avance au moins et de garer leurs véhicules plus loin dans le quartier, s'il risque de les reconnaître !

BIEN PRATIQUES, LES CAGNOTTES EN LIGNE

Le pot commun, c'est toujours la bonne solution. Pour éviter tout désagrément (les échanges de RIB, les gens qui oublient finalement de donner leur part...), on opte pour les cagnottes en ligne comme Leetchi ou Le Pot commun*. Chacun donne la somme qu'il veut en payant sur un site sécurisé avec sa carte bancaire. C'est bien connu : les bons comptes font les bons amis... Et une fête réussie.

* Retrouvez l'adresse des sites en p. 98



AU MENU 3 RECETTES FESTIVES :

- ✔ Piña Vera.
- ✔ Endives aux gambas et à la mangue.
- ✔ Gâteau d'anniversaire aux framboises et à la pâte d'amande.

SAMEDI ET DIMANCHE



Piña Vera

Pour 2 personnes
Préparation 5 min

- 4 cl de rhum Saint James Impérial Blanc 40°
- 4 cl de rhum Saint James Royal Ambré 45°
- 24 cl d'Aloé si Caraïbos
- 12 cl de lait d'amande
- 4 cl de crème de coco Caraïbos
- Coriandre fraîche ciselée

1. Dans un shaker rempli de glace pilée, versez tous les ingrédients. Agitez de bas en haut pendant 1 minute.
2. Répartissez le cocktail dans 2 verres, décorez d'aloe vera.



Endives aux gambas et à la mangue

Pour 4 personnes
Préparation 15 min Cuisson 5 min

- 8 grosses gambas cuites
- 8 endives rouges spéciales salade Perle du Nord
- 4 endives blanches spéciales salade Perle du Nord
- 2 mangues • 2 citrons jaunes
- 200 g de mâche • 50 cl de crème fraîche • Sel et poivre

1. Mélangez dans un plat la crème fraîche, le jus du citron, puis salez et poivrez.
2. Divisez les endives blanches en quatre dans le sens de la longueur et émincez-les.
3. Épluchez la mangue et tranchez-la en lamelles.
4. Coupez les endives rouges en tranches de façon à obtenir visuellement une fleur avec l'intérieur de l'endive.
5. Dressez le tout dans l'assiette, versez-y la sauce citronnée et ajoutez quelques feuilles de mâche.





Gâteau d'anniversaire aux framboises et à la pâte d'amande

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 20 min

- 125 g de framboises surgelées
- 3 œufs
- 10 cl de crème
- 150 g de pâte d'amande
- 90 g de sucre
- 75 g de farine

1. Préchauffez le four à 180 °C (th 6).
2. Battez les œufs avec 75 g de sucre. Tamisez la farine et ajoutez-la à la préparation. Versez le mélange dans un moule. Enfournez pour 20 minutes environ. Démoulez et laissez refroidir sur une grille.
3. Fouettez la crème et le sucre restant en chantilly et coupez le biscuit à mi-hauteur. Garnissez la partie inférieure de crème et disposez les framboises. Déposez la partie supérieure du gâteau par-dessus et étalez à nouveau une couche de chantilly sur la surface du gâteau.
4. Saupoudrez le plan de travail de sucre glace. Étirez-y la pâte d'amande jusqu'à une épaisseur de 3 mm. Recouvrez-en le gâteau. Appuyez bien et disposez des bougies d'anniversaire.

LUNDI

Suggestions d'entrées qui vont bien

- **Œuf en cocotte de tomate**
- **Soupe de potimarron**
- **Samoussa au porc**

ou

À retrouver sur notre site : Gourmand.viepratique.fr

- **Brochettes de panais grillées tandoori**

Mon plat

Palette de porc au chou

Pour 4 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 2 h 35

- 1 palette de porc demi-sel de 1,2 kg
- 1 carotte • 1 navet • 1 poireau
- 1 chou vert • 1 oignon
- 2 clous de girofle
- Sel et poivre

1. Épluchez la carotte, le navet et le poireau puis coupez-les en rondelles ou en dés.
2. Pelez l'oignon, piquez-le des clous de girofle.
3. Déposez ces légumes dans un faitout avec 4 l d'eau, salez, poivrez et laissez cuire 30 minutes à petits bouillons.
4. Lavez la palette, essuyez-la et mettez-la dans le faitout.
5. Ôtez les grosses feuilles du chou, tranchez-le en quatre, blanchissez-le 5 minutes à l'eau bouillante puis ajoutez-le à la viande.
6. Laissez cuire pendant 2 heures à petit feu. Sortez la palette avec une écumoire, découpez-la en tranches. Disposez-la sur le plat de service et entourez-la de chou.

Mon dessert

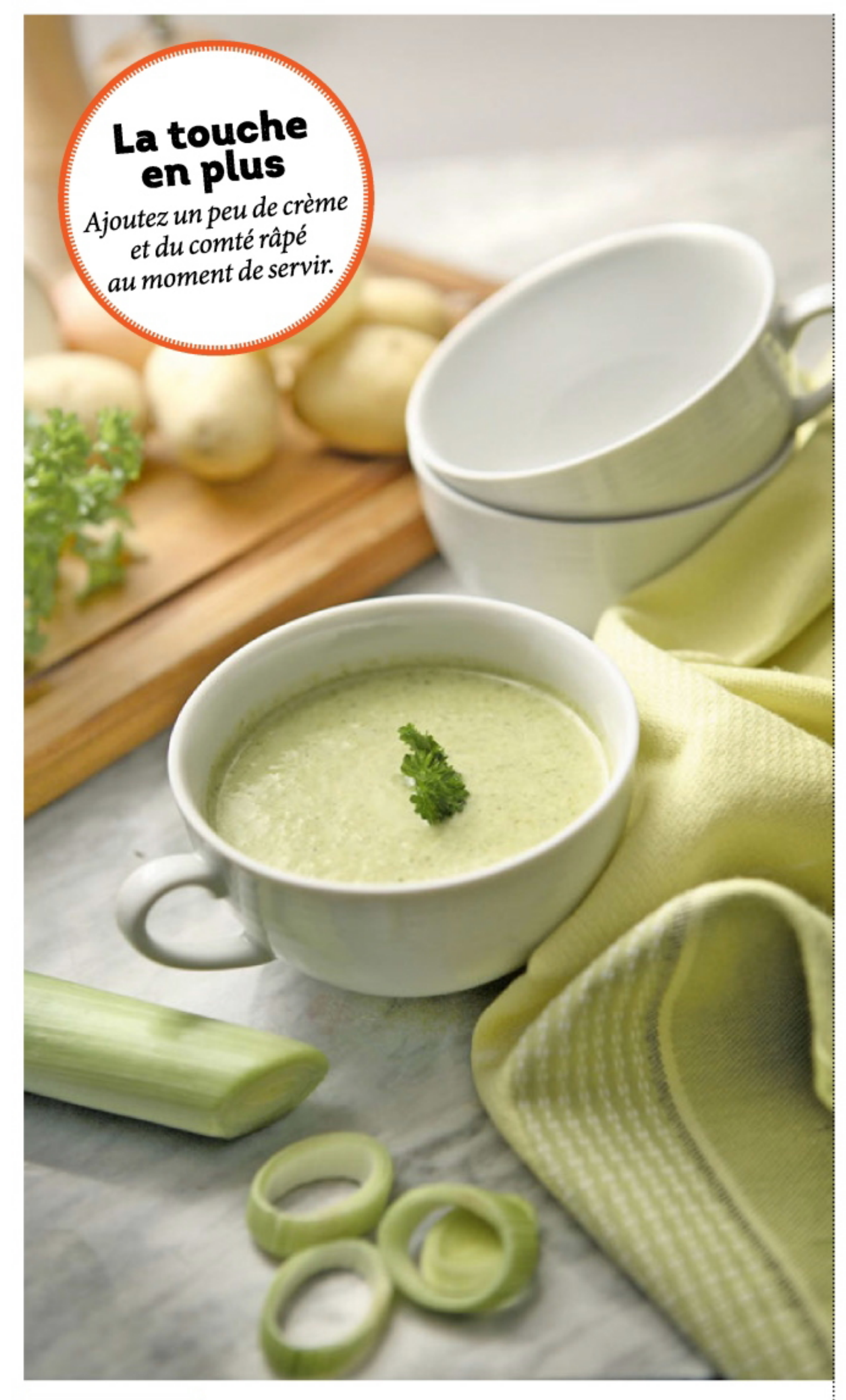
Poire pochée à la négrette

Pour 4 personnes
Préparation 15 min **Cuisson** 50 min **Repos** 12 h

- 4 poires fermes • 1 orange non traitée • 1 citron non traité
- 1 bouteille de fronton • 20 cl de liqueur de mûres • 20 cl de miel liquide
- 6 gousses de cardamome • 4 clous de girofle • 2 étoiles de badiane
- 1 bâton de cannelle • 8 grains de poivre noir • Quelques fruits rouges

1. Prélevez des rubans de zeste d'orange et de citron avec un Économe. Retirez-en la membrane blanche.
2. Versez le vin, la liqueur, le miel et 20 cl d'eau dans une casserole. Ajoutez les épices et les zestes d'agrume puis portez à ébullition.
3. Laissez frémir à feu doux 20 minutes.
4. Épluchez les poires et faites-les pocher 30 minutes environ dans le vin. Veillez à ce que les poires restent toujours immergées.
5. Laissez-les refroidir dans la casserole puis réservez-les 12 heures au froid. Servez à température ambiante avec des fruits rouges.





Mon entrée

Soupe poireau pomme de terre

Pour 4 personnes
Préparation 15 min Cuisson 20 min

• 3 poireaux • 3 pommes de terre • 1 oignon
• 15 g de beurre • 1 bouillon cube de légumes • Sel et poivre

1. Lavez les poireaux et tranchez-les en rondelles. Épluchez et lavez les pommes de terre puis coupez-les en dés. Épluchez et taillez l'oignon.
2. Faites revenir les légumes dans le beurre 5 minutes dans une sauteuse. Couvrez d'eau et laissez cuire 20 minutes environ.
3. Mixez le tout, salez et poivrez.

MARDI

Mon plat

Wok de poulet au miel

Pour 4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 8 min

- 600 g de poulet cuit
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 4 c. à soupe de miel
- 2 c. à soupe d'huile
- 1 c. à soupe de soja
- 1 c. à café de gingembre en poudre
- 1 c. à café de Maïzena • Sel et poivre

1. Préparez la sauce dans un bol : mélangez le miel, le poivre, le gingembre, le jus de citron, le soja et la Maïzena.
2. Coupez le poulet en bouchées.
3. Faites chauffer l'huile dans un wok, mettez-y les morceaux de poulet à colorer puis baissez le feu et versez la sauce.
4. Poursuivez la cuisson en mélangeant jusqu'à ce que les morceaux de poulet soient bien caramélisés et enrobés de sauce.

Mon dessert

Galopin

Pour 4 personnes
Préparation 5 min
Cuisson 15 min

- 3 œufs • 30 cl de lait
- 300 g de pain brioché rassis
- 2 c. à soupe d'huile • Sucre

1. Émiettez le pain brioché dans un saladier, versez le lait bouillant. Écrasez à la fourchette.
2. Battez les œufs, versez-les dans la préparation et mélangez.
3. Huilez une poêle à blinis, déposez une louche de pâte et cuisez 2 minutes de chaque côté.
4. Saupoudrez de sucre et réservez au chaud. Recommencez jusqu'à épuisement de la pâte.

MERCREDI

Mon entrée

Anchoïade

Pour 4 personnes
Préparation 25 min Cuisson 5 min

- 1 figue sèche • 3 gousses d'ail
- 4 tranches de pain de campagne
- 250 g d'anchois à l'huile égouttés
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de vinaigre
- 1 c. à café de zeste de citron bio

1. Préchauffez le four à 240° C (th. 8). Pilez les gousses d'ail pelées, la figue en morceaux et les anchois dans un mortier.
2. Ajoutez l'huile, le vinaigre et le zeste de citron haché. Mélangez.
3. Tartinez-en généreusement les tranches de pain. Posez-les sur la grille du four 5 minutes. Servez avec une salade de tomate et d'œufs durs.

Mon plat

Quesadilla tex-mex

Pour 15 triangles
Préparation 15 minutes
Cuisson 5 minutes

- 1 avocat • 1 tomate • 1 citron vert
- 1 c. à café de coriandre
- ½ paquet de fromage tex-mex râpé
- 5 tortillas
- 8 cl de sauce salsa épaisse

1. Amalgamez le fromage et la sauce salsa. Déposez un cinquième de ce mélange sur la moitié de chaque tortilla et repliez l'autre moitié dessus.
2. Faites cuire les tortillas dans une poêle à sec, 2 minutes par face. Puis coupez-les en 3 triangles.
3. Mélangez la tomate, l'avocat, la coriandre et le jus de citron.
4. Déposez 1 cuillerée à café de ce mélange sur chaque triangle.



Conseil
Pour savoir si la tarte est cuite, il suffit d'insérer la lame d'un couteau dans la pâte. Si la lame ressort sèche, la tarte est cuite.

Mon dessert

Tarte aux pommes

Pour 4 à 6 personnes
Préparation 15 min Cuisson 45 min

• 3 pommes • 4 œufs • 200 g de beurre • 1 rouleau de pâte feuilletée rectangulaire • 200 g de sucre • 200 g de farine avec levure incorporée • 1 sachet de sucre vanillé • Gelée de pommes • Amandes effilées • Sel

1. Pelez et épépinez les pommes. Coupez 1 pomme en dés et les 2 autres en rondelles. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7).
2. Placez la pâte feuilletée dans le fond d'un moule rectangulaire en la faisant bien remonter sur les bords et piquez-la à la fourchette.
3. Mélangez le beurre et le sucre jusqu'à obtenir une texture mousseuse. Incorporez les œufs un à un puis ajoutez la farine et 1 pincée de sel. Amalgamez les dés de pommes à l'appareil.
4. Versez l'appareil sur la pâte feuilletée. Disposez les rondelles de pomme par-dessus. Saupoudrez ensuite d'amandes effilées et de sucre vanillé. Enfournez pour 15 minutes.
5. Baissez la température du four à 170 °C (th. 5/6) dès que la tarte commence à dorer et laissez-la encore 30 minutes au four.
6. Sortez la tarte du four et démoulez-la sur une grille pour la laisser refroidir. Faites tiédir la gelée de pommes puis étalez-la uniformément sur la tarte.

Mon plat

Tagliatelles à la crème de poireau

Pour 4 personnes
Préparation 10 min Cuisson 25 min

- 2 beaux poireaux • 500 g de tagliatelles
- 1 petit pot de crème fraîche • 100 g de parmesan
- 10 g de beurre • Sel et poivre

1. Lavez puis coupez les poireaux en fines rondelles, faites-les fondre environ 15 minutes dans le beurre.
2. Faites cuire les tagliatelles comme indiqué sur le paquet.
3. Ajoutez la crème fraîche hors du feu et mélangez. Poivrez et salez à votre goût.
4. Égouttez les tagliatelles, mettez-les dans un plat et versez la sauce aux poireaux. Parsemez du parmesan râpé.



JEUDI

Suggestions de desserts qui vont bien

- **Poire meringuée**
- **Compote et crumble de palet breton**
- **Yaourt à la grecque vanillé**

ou

À retrouver sur notre site : Gourmand.viepratique.fr

- **Beignets à la mangue, papaye et crème de coco**

Mon entrée

Cake aux oignons, pignons et raisins secs

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 45 min

- 3 oignons • 3 œufs
- 170 g de beurre
- 100g de gruyère râpé
- 15 cl de lait • 200 g de farine
- 80g de pignons
- 80 g de raisins secs
- 1 sachet de levure
- Sel et poivre

1. Pelez les oignons et hachez-les.
2. Faites fondre 30 g de beurre dans une poêle, faites-y revenir le hachis d'oignons 5 minutes. Farinez les raisins secs.
3. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez un moule à cake de 20 g de beurre.
4. Mélangez les œufs battus, le lait, le reste de beurre fondu, la farine, la levure, les oignons, les pignons et les raisins dans un cul-de-poule. Versez dans le moule.
5. Enfournez pour 40 minutes.

VENDREDI

Mon entrée

Terrine gasconne

Pour 4 personnes
Préparation 25 min
Cuisson 2 h Repos 24 h

- 2 magrets de canard
- 150 g de jambon de Bayonne
- 150 g de poitrine de porc
- 100 g de barde de lard
- 1/2 botte de persil plat
- 1 œuf • 2 cl d'armagnac
- 1 pincée de muscade • Sel et poivre

1. Ôtez la graisse des magrets et découpez la viande en lanières. Préchauffez le four à 160° C (th. 5/6).
2. Faites fondre un peu de la graisse de canard dans une poêle pour y saisir la viande 2 minutes.
3. Hachez le jambon et la poitrine de porc. Mélangez le hachis, l'œuf, le persil haché, l'armagnac et la muscade. Salez et poivrez.
4. Tapissez une terrine de barde. Couvrez le fond d'une couche de magrets. Répartissez un tiers de farce dessus. Renouvelez l'opération deux fois. Couvrez.
5. Enfournez au bain-marie pour 2 heures. Laissez reposer 24 heures.

Mon dessert

Tarte à l'envers

Pour 6 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 25 min

- 600 g de pommes boskoop
- 1/2 citron • 20 g de beurre • 1 pâte brisée • 1 c. à soupe de vergeoise brune

1. Préchauffez le four à 240 °C (th. 8).
2. Pelez les pommes, coupez-les en quartiers et citronnez-les.
3. Beurrez le moule et répartissez-y la vergeoise. Disposez les quartiers de pomme. **4. Couvrez** de pâte et enfournez pour 25 minutes.
5. Retournez la tarte sur un plat.

Mon plat

Blanquette de veau aux pleurotes

Pour 4 personnes
Préparation 10 min Cuisson 2 h

- 1,2 kg de veau • 250 g de pleurotes Lou • 2 carottes • 1 petite courgette
- 1 oignon • 1 bouquet garni • 25 g de beurre • 6,5 cl de crème entière
- 1,5 c. à soupe de fécule de maïs • Sel et poivre

1. Lavez et pelez les carottes et la courgette et taillez-les en bâtonnets. Épluchez et coupez l'oignon en quartiers.
2. Déposez les morceaux de veau, de carotte, d'oignon et le bouquet garni dans une marmite, couvrez d'eau à hauteur. Portez à ébullition, laissez cuire à petit feu 2 heures en écumant de temps en temps.
3. Ajoutez les bâtonnets de courgette et les pleurotes 15 minutes avant la fin de la cuisson.
4. Préparez la sauce : faites fondre le beurre dans une grande casserole. Ajoutez-y la fécule de maïs. Délayez peu à peu avec du bouillon prélevé dans la marmite. Lorsque la sauce nappe la cuillère, stoppez la cuisson, salez et poivrez puis réservez.
5. Sortez la viande et les légumes à l'aide d'une écumoire. Plongez-les dans la sauce et ajoutez la crème. Remettez sur le feu et allongez avec du bouillon au besoin.



La touche en plus

Pour une blanquette encore plus gourmande, ajoutez à la crème de la moutarde à l'ancienne.



Je fais mon panini maison

Croustillant à l'extérieur et fondant à l'intérieur, le panini s'est vite imposé en restauration sur le pouce, aux côtés du classique jambon beurre. S'il prend souvent l'apparence d'un sandwich tout blanc, il peut en réalité être réalisé avec d'autres sortes de pain. *Par Aurélie Michel*

LE PANINO D'ITALIE

Le mot panini a été francisé, mais si l'on veut rendre grâce à la langue italienne, on dit : un panino, des panini (voilà une info qui fera sensation auprès de vos invités !). Panino signifie « petit pain » et désigne un sandwich (toasté ou non). Là-bas, il ne ressemble en rien à celui de nos boulangeries françaises. Ce sont simplement deux tranches de pain entre lesquelles on ajoute de bons produits : charcuterie, fromage et salade. En Italie, on peut le commander dans une « paninoteca » (sandwicherie) mais aussi dans une petite épicerie ou même dans un bar. Dans certaines régions, il en existe des vraiment typiques. C'est le cas à Florence, en Toscane, où le « panino al lampredotto », fourré aux tripes cuites dans un bouillon, est une spécialité.

CHARCUTERIES, FROMAGES ET VERDURE

En Italie, on raffole de charcuteries comme le salami, la mortadelle (de Bologne, la fameuse !), la bresaola (viande de bœuf séchée) ou le speck, un délicieux jambon sec. Côté fromages, la mozzarella est incontournable. Un délice lorsqu'elle vient fondre dans la mie du pain ! À ce propos, on ne peut que vous conseiller d'acheter une mozzarella de qualité, comme la mozzarella di bufala campana AOP. Le pecorino (fromage au lait de brebis) est aussi délicieux. On ajoute quelques tranches de tomate, de la roquette, des herbes (basilic, persil…) et pourquoi pas de la tapenade d'olives noires. Le panini se décline aussi à la volaille, au poisson et même sucré (essayez banane et chocolat !).



Quel pain pour mon panini ?

Le pain à panini classique se confectionne avec de la farine, de l'eau, de la levure du boulanger, de l'huile d'olive et du lait. Mais en réalité, on peut utiliser des pains typiquement italiens, qui, une fois toastés, sont d'autant plus délicieux. La ciabatta et la focaccia par exemple !

SA CUISSON

Une fois le panini constitué, on va pouvoir le toaster. Le plus facile ? Dans une presse à panini (c'est à elle que l'on doit les fameuses stries que l'on voit habituellement), mais un moule à croque-monsieur ou un gaufrier peuvent faire l'affaire. Ceux qui n'ont pas chez eux ce genre d'appareils pourront soit le passer au four (entre deux grilles), soit à la poêle (en pressant le panini avec une spatule). Quelques minutes suffisent, du moment que le fromage fond et que le pain dore sur chaque face.



L'INDISPENSABLE
Avec ses trois fonctions (barbecue de table, gril et panini), on est sûr de s'en servir même les jours où l'on ne fait pas de panini. Et, les jours où l'on en fait, il peut en griller jusqu'à trois à la fois ! 35 €, Russell Hobbs.



AU MENU
3 RECETTES À PICORER :
- ✔ Pain à panini
- ✔ Panini de campagne au poulet
- ✔ Panini chocolat et poire.

SAMEDI ET DIMANCHE

Pain à panini

4 personnes
Préparation 15 min
Repos 1h30

- 15 cl de lait • 500 g de farine
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de sucre
- 1 c. à café de sel
- 1 sachet de levure de boulanger déshydratée

1. Diluez la levure et le sucre dans le lait tiède. Mélangez et laissez mousser 10 minutes.
2. Mélangez la farine, le sel et l'huile d'olive. Ajoutez le lait et mélangez à la spatule. Ajoutez de l'eau pour obtenir une pâte lisse, élastique mais pas collante. Pétrissez à la main 10 minutes. Formez une boule de pâte, filmez-la au contact et laissez-la pousser 1 heure minimum à température ambiante.
3. Découpez 4 à 5 pâtons et formez des petites baguettes légèrement aplaties. Déposez-les sur une plaque recouverte de papier de cuisson (ou une plaque à baguette), recouvrez d'un torchon humide et laissez-les pousser 30 minutes.
4. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Badigeonnez légèrement les pains d'eau et enfournez-les pour 10 minutes. Laissez-les refroidir, incisez-les et garnissez-les selon vos envies.

Bon à savoir

Vous pouvez également utiliser de la levure de boulanger fraîche. Mais incorporez-la directement à la farine sans l'hydrater.

Panini de campagne au poulet

Pour 4 personnes
Préparation 15 min **Cuisson** 10 min

- 2 blancs de poulet fumé cuit • 2 tomates
- 8 feuilles de laitue • 100 g de comté râpé
- 8 tranches de pain de campagne
- 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre

1. Lavez les tomates et coupez-les en rondelles. **2. Badigeonnez** l'intérieur des tranches de pain d'huile d'olive. **3. Disposez** 3 rondelles de tomates, 2 feuilles de salade, la moitié d'un blanc de poulet émincé et 25 g de comté par sandwich. **4. Faites dorer** les paninis dans un grille-viande ou une poêle-gril en fonte.



Tour de main

Quand vous déposez vos paninis dans la poêle-gril, mettez une grande poêle avec un poids par-dessus pour les écraser.



Panini chocolat et poire

Pour 4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 5 min

- 2 poires • 4 grappes de groseilles
- 40 g de beurre demi-sel
- 4 pains à panini • 125 g de chocolat noir
- 50 g de copeaux de chocolat
- 2 pincées de fève tonka râpée
- 2 brins de menthe

1. Mélangez le beurre demi-sel mou et la fève tonka. Hachez le chocolat.
2. Pelez et épépinez les poires. Coupez-les en tranches à la mandoline.
3. Ouvrez les paninis et faites-les griller sur un gril électrique. Tartinez-les de beurre parfumé. Garnissez-les de chocolat et de poire. Refermez et faites-les griller à nouveau pour faire fondre le chocolat.
4. Servez les paninis chauds décorés de groseilles, de feuilles de menthe et de copeaux de chocolat.

On fait le plein de protéines

BON À SAVOIR

On entend parler des protéines sans trop savoir de quoi il s'agit. On met fin à ce mystère en expliquant leur rôle sur l'organisme, comment bien en consommer tout au long de la journée, et surtout les pièges à éviter (notamment pour les sportifs).



LES PRODUITS À PRIVILÉGIER

Avec les conseils d'Anael Stoltz, nutritionniste, on vous dit tout sur les produits à glisser dans votre panier (et on pense aussi aux végétariens !). À retrouver p. 62.



ET AUSSI…

- ✔ Nos trois recettes protéinées
- ✔ Deux recettes express spécial Halloween sans lactose.

Viande, légumes, poisson…

Tout sur les bonnes sources de protéines

Ah, les protéines ! On ne cesse d'en entendre parler, et les plus sportifs d'entre nous disent même qu'elles doivent impérativement figurer au menu quand on veut chouchouter ses muscles. Mais, entre les différentes viandes, les légumineuses, les autres légumes…, on ne sait plus à quelle protéine se vouer. On vous dit tout avec l'aide d'Anael Stolz, nutritionniste pour le site Moncoachingminceur. *Par Sara Ouled-Messaoud et Fanny Rigal.*



Avec les féculents, les protéines sont l'un des sujets qui reviennent le plus souvent à table. « N'oublie pas de manger des protéines », « C'est un grand sportif, il doit faire le plein de protéines », « Tu es végétarien ? Et comment tu fais pour les protéines, sans la viande ? »… Autant de questions que l'on entend autour de soi sans être bien sûr des bonnes réponses. D'abord parce que les protéines, on ne sait pas tellement ce que ça désigne, mais surtout, on ne sait pas ce qui les rend si importantes. On sait simplement que les protéines sont nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme, mais pourquoi, là on sèche. Heureusement, Anael Stolz, nutritionniste pour le site Moncoachingminceur, a la réponse : « Tout d'abord, elles assurent le renouvellement cellulaire, mais surtout, ce sont elles qui nous apportent certains acides aminés dont ceux dits “essentiels”, c'est-à-dire ceux que le corps ne peut pas synthétiser. C'est un nutriment

énergétique. » On compte 22 acides aminés, entre ceux présents dans le corps humain et ceux fournis par l'alimentation, et le corps en a besoin quotidiennement. « Ce sont elles aussi qui apportent de l'énergie notamment quand le corps en réclame davantage, comme lors d'une grossesse ou après un traumatisme (fracture, maladie…) », ajoute Anael. Selon l'Anses, les adultes ont besoin de 0,8 g de protéines de bonne qualité par kilo de poids et par jour. Ce qui, pour une femme de 60 kilos, donnerait 48 g de protéines par jour minimum puisqu'on parle ici de l'apport de sécurité. Pour des protéines de qualité, on en varie la source… et c'est tant mieux ! Et on les trouve en priorité dans l'alimentation. Hop, c'est parti pour une assiette riche et variée.



POURQUOI EN AVONS-NOUS QUOTIDIENNEMENT BESOIN ?

Tout simplement parce qu'elles sont constamment en train de se renouveler, le corps utilisant tous les jours nos apports en protéines pour son bon fonctionnement (contraction musculaire, entretien des os, des muscles, de la peau… « On doit donc avoir un apport quotidien en acides aminés pour palier la perte due à la bonne marche du corps. Par exemple, elles servent de vecteurs (c'est-à-dire de moyens de transport) aux éléments qui circulent dans le sang comme le fer, le magnésium », précise la nutritionniste. Et les acides aminés présents dans les protéines alimentaires aident à synthétiser les protéines de l'organisme (celles déjà naturellement présentes) et interviennent, du coup, dans de multiples tâches : structure cellulaire, anticorps… On ne peut absolument pas s'en passer si l'on veut que l'organisme fonctionne correctement et même de manière optimale. On doit donc, tous les jours, faire le plein de protéines dans son assiette.

À savoir

De plus en plus présentes en rayon, les graines germées sont très riches en protéines, mais aussi en vitamines et minéraux. La plus connue ? La pousse de soja. On en glisse dans tous nos plats !

OÙ LES TROUVE-T-ON ?

Il y en a autant dans les végétaux (légumes secs, lentilles, haricots blancs…) que dans les céréales (quinoa, riz, boulgour…) ou dans la viande (volaille, bœuf, abats…). « La qualité d'une protéine dépend de la présence, de la nature et de la quantité en acides aminés, et plus particulièrement de ceux dits "essentiels", qu'elle contient », précise la nutritionniste. Et pour cela nul besoin de casser sa tirelire ! Des aliments de base se trouvent être d'excellents fournisseurs de protéines. L'œuf, par exemple : « Son équilibre



MON MENU TYPE POUR UNE JOURNÉE

On joue sur la complémentarité et la variété des sources de protéines sans aller dans l'excès.

- **Une entrée (crudités, salade…):** on prépare une salade de jeunes pousses ou un mélange de roquette, d'épinards et de mâche. On y ajoute un œuf juste poché avec le jaune encore coulant, et pour la gourmandise, on ajoute quelques dés de fromage et des graines germées. Il n'y a plus qu'à assaisonner d'une vinaigrette au citron.
- **Viande ou poisson ou légumineuses + féculents:** pour le plat, pas besoin de beaucoup de préparations. On prépare une bavette de bœuf à la poêle ou simplement un filet de saumon que l'on glisse au four. Pour les végétariens, une poêlée de fèves et pois cassés est idéale. En accompagnement, on mise sur le riz.
- **Fruits ou produits laitiers:** compote ou fromage blanc, les deux se valent, et c'est encore mieux si on n'ajoute peu de sucre. On y glisse quelques amandes ou noisettes pour un petit plus vitaminé.

Merci au site Moncoachingminceur

parfait en acides aminés essentiels en fait l'aliment riches en protéines de référence. Deux gros œufs apportent autant de protéines que 100 g de viande ou de poisson. Et il est évidemment bien moins cher et conseillé à tout âge », ajoute Anael. Voilà qui explique pourquoi on le retrouve dans le menu de bien des sportifs. Sa cuisson idéale ? L'œuf à la coque. « Avec le blanc cuit et le jaune cru, on assimile 100 % de l'œuf – on parle de coefficient d'utilisation digestive. »



ANIMALES OU VÉGÉTALES ?

Voilà un débat qui ne cesse de ressurgir dans les pages des journaux. Certains assurent qu'on peut se passer des protéines venant des animaux (c'est notamment le cas des végétariens) pendant que d'autres affirment que les meilleures protéines viennent de la viande. Qu'en est-il vraiment ? Les protéines dites animales (présentes dans la viande, le fromage et tous les produits laitiers) sont généralement complètes. « Elles contiennent tous les acides aminés essentiels alors que les protéines végétales sont incomplètes. Mais, les végétaux peuvent se manger ensemble et ainsi se compléter pour apporter, eux aussi, tous les acides aminés essentiels » explique la nutritionniste. Ceci explique certaines combinaisons que l'on retrouve dans bien des recettes : lentilles et riz, couscous et pois chiches… Alors ? Match nul. C'est de la variété dont a besoin notre corps. « On peut jouer sur leur complémentarité et associer de la viande avec des céréales, des céréales avec du lait ou encore des légumes secs avec des céréales » ponctue Anael, nutritionniste pour le site Moncoachingminceur.

FAUT-IL EN CONSOMMER PLUS QUAND ON EST SPORTIF ?

On entend souvent parler de régime hyperprotéiné notamment pour ceux qui font beaucoup de sport. Qui n'a jamais ouvert grand les yeux en entendant parler de blanc d'œuf qui se vend à part pour être mangé tel quel ? « Il n'est pas justifié d'augmenter ses apports en protéines et ce, quelle que soit l'activité physique exercée. Les apports protéiques conseillés représentent 11 à 15 % de l'apport énergétique total (glucides, lipides…) », explique Anael. En gros, dans l'assiette, cela revient à 100 à 150 g de viande, à remplacer par du poisson deux fois par semaine, des œufs une fois par semaine et des abats tous les quinze jours. Sachant que l'idéal c'est de varier autant les végétaux que la viande. « Une simple augmentation de protéines ne fera pas prendre de la masse musculaire, cela augmente juste la ration énergétique et, si les dépenses sont insuffisantes, la prise de poids sous forme de graisse de stockage, et non pas de muscle », ajoute la nutritionniste. Et les protéines en poudre ? « Les protéines contenues dans les aliments sont intéressantes car elles s'accompagnent de teneurs non négligeables en vitamines et sels minéraux. Ce n'est pas le cas des protéines en poudre qui dénaturent aussi les plaisirs culinaires », rétorque la nutritionniste.





ET QUAND ON EST VÉGÉTARIEN ?

Si les protéines animales sont dites plus complètes (puisqu'elles contiennent tous les acides aminés), il est bien sûr possible d'avoir un apport complet en protéines sans manger de viande ou de poisson. Un mot d'ordre : la variété. Comme aucune protéine végétale ne contient tous les acides aminés essentiels, on pense à les associer entre elles afin qu'elles se complètent. « On mise sur les légumineuses qui sont l'une des meilleures sources de protéines végétales (lentilles, fèves, pois cassés…), ainsi que sur les céréales (blé, maïs, riz…) », détaille Anael. Et l'on n'oublie pas les produits laitiers en mangeant des yaourts ou un peu de fromage. « 60 g de fromage ou 2 yaourts peuvent remplacer 120 g de viande ou de poisson », précise-t-elle.

QUE PENSER DES RÉGIMES HYPERPROTÉINÉS ?

Avec notamment le régime Dukan, les protéines se sont retrouvées sous les feux de la rampe avec la promesse d'une perte de poids importante. Seulement voilà… Sur le long le terme, c'est une fausse bonne idée. « Il semble qu'un apport important de protéines (au-delà de 150 à 200 g par jour), pendant une période prolongée, nuise à la santé : problème rénaux, carence en vitamines… », explique Anael.

DANS MON PANIER, JE GLISSE :

- Deux à trois fois par semaine, de la viande.
- Deux fois par semaine, du poisson.
- Une fois par semaine, des œufs.
- Des légumes secs.
- Des céréales.
- Des produits laitiers.

3 recettes protéinées



Salade de lentilles à l'œuf poché


Soupe de poulet au citron
à la grecque
Recettes
à retrouver
page suivante.
Tarte pommes boudin

Salade de lentilles à l'œuf poché

Pour 6 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 45 min

- 6 œufs bio
- 1/2 bouquet de ciboulette
- 1 botte d'estragon
- 400 g de lentilles
- 4 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 4 c. à soupe d'huile de pépins de raisin
- 2 c. à soupe de moutarde en grains
- Sel et poivre du moulin

1. Portez à ébullition 2 l d'eau puis versez les lentilles. Laissez cuire à frémissements pendant 30 minutes puis salez l'eau et terminez la cuisson pendant 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres. Égouttez-les.
2. Effeuillez et ciselez l'estragon, émincez la ciboulette. Mélangez-les dans un saladier avec la moutarde, l'huile et le vinaigre, assaisonnez. Ajoutez les lentilles rincées à l'eau froide et égouttées. Mélangez.
3. Portez à ébullition 3 cm d'eau dans une large poêle. Baissez le feu et cassez les œufs, déposez-les à fleur d'eau et faites-les pocher 4 à 5 minutes. Le blanc doit être pris et le jaune encore cru. Récupérez-les avec une écumoire.
4. Servez la salade de lentilles avec un œuf poché par-dessus.





Soupe de poulet au citron à la grecque

Pour 6 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 15 min

- 3 blancs de poulet fermier
- 6 oignons nouveaux
- 2 citrons non traités
- 2 gousses d'ail
- 2 piments rouges
- 200 g de feta
- 1 boîte de pois chiches (400 g)
- 1,5 l de bouillon de volaille

1. Portez le bouillon à ébullition. Mettez-y à pocher les blancs de volaille pendant 8 à 10 minutes à frémissements.
2. Égouttez les pois chiches. Émincez les oignons, épépinez les piments, pelez et écrasez l'ail. Émiettez la feta. Râpez le zeste et prélevez le jus d'un citron, coupez l'autre en rondelles.
3. Retirez les blancs de volaille du bouillon et effilochez-les. Conservez 1 l de bouillon et versez-le dans un blender avec le jus et le zeste de citron, l'ail et la moitié des pois chiches. Mixez et rectifiez l'assaisonnement.
4. Réchauffez sur feu doux et incorporez la volaille effilochée, les piments, les oignons et le reste des pois chiches.
5. Servez dans des assiettes creuses, parsemez de feta et décorez de rondelles de citron.

Tarte pommes boudin

Pour 2 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 30 min

- 1 boudin noir de 20 cm environ
- 2 pommes
- 1 citron (jus)
- 200 g de pâte brisée
- 20 g de beurre + 5 g pour le moule
- Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
2. Coupez le boudin en rondelles un peu épaisses. Pelez les pommes. Coupez-les en quatre et retirez le cœur et les pépins. Coupez ensuite les quartiers en lamelles. Arrosez-les de jus de citron pour qu'elles ne noircissent pas.
3. Étalez la pâte sur un plan de travail fariné et piquez-la avec une fourchette. Foncez-en un moule à tarte beurré.
4. Répartissez ensuite les lamelles de pomme et les rondelles de boudin en les alternant. Salez et poivrez. Parsemez de beurre et enfournez pour 30 minutes. Servez dès la sortie du four.



Plaisir express sans lait

Même les ventres sensibles au lactose ont le droit de fêter Halloween sans se priver. Squelettes sablés au chocolat ou gressins en forme ludique d'os… on croque, on grignote pour frissonner de plaisir!

SQUELETTES AU CHOCOLAT



Difficulté
Pour 20 biscuits
Préparation 25 min
Cuisson 15 min

- 1/4 de citron
- 10 cl de boisson au soja chocolat Soy
- 80 g de margarine végétale
- 200 g de farine
- 50 g de sucre complet
- 50 g de sucre glace
- 50 g de purée d'amande blanche
- 5 g de fécule de maïs
- 3 c. à soupe de chocolat en poudre
- 1 c. à café de mélange de 4 épices

1. Dans un saladier, fouettez la margarine, le sucre complet et la purée d'amande. Incorporez en alternance la boisson au soja, la farine et la fécule. Terminez en ajoutant le chocolat en poudre et les épices puis mélangez jusqu'à obtention d'une pâte lisse et homogène.
2. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Sur un plan de travail fariné, étalez finement la pâte (environ 3 mm d'épaisseur) à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Découpez des formes à l'aide d'emporte-pièces, placez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et enfournez pour 15 à 20 minutes.
3. Pressez le citron et mélangez le jus recueilli avec le sucre glace jusqu'à obtenir une pâte épaisse et lisse. Avec une petite poche à douille, dessinez les squelettes sur les biscuits refroidis. Laissez sécher avant de déguster.

LES GRESSINS OS

Difficulté
Pour 30 gressins
Préparation 30 min
Repos 1 h
Cuisson 15 min

- 15 cl de boisson au riz de Camargue Soy
- 250 g de farine
- 5 cl d'huile d'olive
- 5 g de levure de boulanger
- 1 c. à café de sel

1. Faites tiédir la boisson au riz dans une casserole. **2. Dans un saladier, versez** la farine, le sel, l'huile et la levure. Ajoutez la boisson au riz et mélangez. **3. Pétrissez** 10 minutes à la main, formez une boule puis laissez lever la pâte 1 heure à l'abri des courants d'air. **4. Formez** les os : coupez la pâte en 30 petits pâtons longs et fins. Coupez chaque extrémité en deux dans le sens de la longueur, puis roulez-les sur elles-mêmes afin de former des spirales. **5. Préchauffez** le four à 180 °C (th. 6). Posez les os obtenus sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé et enfournez pour 15 minutes.

C'est nouveau

BOISSON VÉGÉTALE



Naturellement sans lactose, la boisson Délice de chanvre est fabriquée en Bretagne et est pauvre en matière grasse. À boire le matin ou à utiliser dans vos préparations, le chanvre se prête à toutes les utilisations.

• Délice de chanvre, 3,30 €, Sojade, en magasin bio.

MOUSSE CHOCOLATÉE



Le dessert préféré des Français se décline en version soja. Plaisir et gourmandise s'allient à une nutrition de qualité avec cette mousse sans lactose et sans gluten. Avec ce bon goût de chocolat noir, on craque sans hésitation !

• Les petits plaisirs soja mousse, 1,99 € (x 4), St Hubert, en GMS.

PÂTE À TARTINER



Ce mélange de noisettes, amandes blanches, noix de coco et sucre de canne offre une alternative saine pour les pauses goûter. Issue de l'agriculture biologique, la pâte à tartiner Kokolo est garantie sans lait et sans huile de palme. Idéal sur des tartines.

• Kokolo, 5,30 €, Jean Hervé, en magasin bio.

Grains de folie

PAINS AUX RAISINS
Fruit d'automne, le raisin se consomme principalement nature. On innove et on l'incorpore dans nos desserts préférés. Sec, il est parfait dans les viennoiseries. Avec du beurre, du sucre et de la crème, il libère toutes ses saveurs. À retrouver p. 80.

EXCLUSIF
Découvrez une recette inédite du best-seller « Simplissime, le livre de desserts le + facile du monde ». Il n'a jamais été aussi simple de faire plaisir avec un clafoutis.
À retrouver p. 78.



ET AUSSI...
- ✔ Des amandines aux raisins
- ✔ Gâteau crumbles aux pommes et aux raisins
- ✔ Du jus de raisin rouge.

Le raisin

On ne s'en prive pas pendant l'automne. Si on le croque souvent à l'apéritif mêlé à du fromage ou nature en fin de repas, on peut aussi glisser ses grains dans les desserts.

Les variétés blanches

Le chasselas est très apprécié pour ses qualités gustatives. Avec des saveurs de fleurs et de miel, il accompagne parfaitement le fromage et la charcuterie. On retrouve également des blancs sans pépins comme l'aledo ou le sultanine.

7e

fruit consommé par les Français, il représente 4 kilos en moyenne par an et par ménage.

Rouges et rosés

Cette teinte de raisin est également disponible sur les étals. Le plus répandu est le red globe, un très gros raisin ferme d'une couleur rose à violacée.

Les variétés noires

On cultive principalement deux variétés : le muscat de Hambourg à la chair tendre et musquée, et l'alphonse-lavallée plutôt ferme et juteux, parfait en dessert.

Sa conservation

Emballé, on peut le conserver jusqu'à 5 jours dans le bac à légumes. On pense à sortir les grappes une demi-heure avant de les déguster.

MODE DE CUISSON

Les grains supportent bien la cuisson. On peut les poêler, les pocher dans de l'eau ou du sirop, et même les passer au four. Pour les peler, on les fait tremper quelques secondes dans de l'eau bouillante.



Amandine aux raisins

Difficulté
Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 15 min

- 100 g de raisin frais noir
- 100 g de raisin frais blanc
- 1 œuf • 50 g de beurre mou
- 1 rouleau de pâte sablée
- 50 g de poudre d'amande
- 30 g de cassonade • 20 g de sucre
- 3 c. à soupe de muscat de Rivesaltes
- 1 c. à soupe rase de farine

1. Beurrez et chemisez 4 moules à tartelette avec la pâte sablée.
2. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7).
3. Mélangez le beurre mou et les deux sucres dans un récipient avec une spatule en bois. Ajoutez la farine, la poudre d'amande, l'œuf et le muscat. Répartissez la crème d'amande dans le fond des moules à tartelette. Disposez les grains de raisin dessus en intercalant les couleurs et en les enfonçant légèrement.
4. Mettez les tartelettes à cuire 15 à 20 minutes au four.
5. Sortez les tartelettes et laissez-les un peu tiédir avant de les déguster.



Jus de raisin rouge

Difficulté
Pour 6 personnes
Préparation 20 min

- 1 kg de raisin rouge
- 1 c. à soupe de sirop d'agave

1. Lavez soigneusement et égrainez le raisin. Coupez les grains en deux avec un couteau à dents et épépinez-les pour ôter amertume et astringence.
2. Mettez un tiers des grains dans le pressoir et pressez progressivement pour récolter le jus. Retirez les peaux et recommencez l'opération jusqu'à épuisement du raisin.
3. Ajoutez, à la fin si besoin, un peu de sirop d'agave selon le goût. Conservez au frais pendant 3 jours maximum mais consommez de préférence dans l'immédiat pour profiter des bienfaits.

Cake aux raisins

Difficulté
Pour 6 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 45 min

- 1 belle grappe de raisin noir
- 2 œufs • 120 g de beurre
- 150 g de farine • 80 g de sucre
- 1 sachet de levure chimique
- 6 cl de muscat • Sucre glace

1. Lavez les raisins et essuyez-les. Dans une poêle bien chaude, faites-les revenir 5 minutes dans 20 g de beurre. Déglacez la poêle avec le muscat 2 minutes. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

2. Mélangez les œufs, le sucre, la farine, la levure et le reste de beurre fondu dans un saladier, jusqu'à obtenir une pâte bien lisse. Incorporez les raisins. Mélangez délicatement pour ne pas les éclater.

3. Beurrez et farinez un moule à kouglof de 26 cm de diamètre ou un moule à cake classique, versez-y la pâte et enfournez pour 45 minutes. Laissez refroidir sur une grille et saupoudrez de sucre glace.



Variante

Pas de muscat ? Ajoutez dans la pâte une cuillerée à café de sirop de cassis.



Gâteau au yaourt aux raisins

Difficulté
Pour 6 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 35 min

- 1 grappe de raisin noir • 3 œufs
- 1 pot de yaourt (qui servira de mesure)
- 3 pots de farine • 2 pots de sucre
- 1/4 de pot d'huile de tournesol
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel • Sucre glace

1. Cassez les œufs dans un saladier. Ajoutez le yaourt, mélangez, puis versez le sucre, le sucre vanillé et 1 pincée de sel. Mélangez.
2. Ajoutez la farine tamisée et la levure. Mélangez puis versez l'huile. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
3. Lavez les raisins et essuyez-les. Ajoutez-en une partie dans la pâte. puis versez-la dans un moule rond antiadhésif beurré. Disposez les raisins restant en rosace.
4. Enfournez pour 35 minutes. Laissez tiédir avant de démouler. Saupoudrez de sucre glace.

Gâteau crumble aux pommes et aux raisins

Difficulté
Pour 6 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 1 h

- 500 g de pomme • 200 g de raisin
- 2 œufs • 210 g de beurre
- 2 c. à soupe de lait
- 300 g de farine
- 210 g de sucre cassonade
- 2 c. à café de levure
- Cannelle • Sucre glace

1. Commencez par le crumble en mélangeant du bout des doigts 120 g de farine, 90 g de sucre et 90 g de beurre bien froid. Réservez au frais.
2. Pelez les pommes et coupez-les en fines tranches. Coupez les raisins en deux et ôtez les pépins. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
3. Mélangez à l'aide d'un fouet le beurre et le sucre restants dans un saladier. Ajoutez un œuf et battez énergiquement.
4. Ajoutez la farine restante et le lait, mélangez et terminez avec le deuxième œuf pour obtenir une pâte légère. Versez la moitié de la pâte dans un moule beurré. Couvrez de pommes et de raisins et versez délicatement par-dessus le reste de la pâte.
5. Effritez le crumble sur le tout en recouvrant bien toute la surface. Enfournez pour 1 heure et servez le gâteau tiède saupoudré de sucre glace et de cannelle.



CLAFOUTIS AUX RAISINS ET AU CASSIS

Raisin noir
400 g (gros grains)

Beurre
20 g

Crème de cassis
4 cuil. à soupe

Lait
10 cl

Œufs
x 2

Sucre en poudre
20 g




Sucre glace

Préparation : 15 min
Cuisson : 20 min

• Dégustez tiède ou froid.

• Préchauffez le four à 180°C.

• Coupez les grains de **raisin** en 2 et épépinez-les. Mélangez le **raisin** avec la **crème de cassis**.

• Fouettez les **œufs** avec le **sucre** jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Ajoutez le **lait** et le **beurre** fondu et mélangez.

• Répartissez la préparation et le **raisin** dans un plat à gratin et enfournez 20 min. Laissez tiédir.



Pages extraites du livre « Simplissime. Le Livre de desserts le + facile du monde », de Jean-François Mallet. Photographies de Jean-François Mallet, éd. Hachette Cuisine, 14,95 €.





Mini-pains aux raisins

Difficulté
Pour 6 personnes
Préparation 30 min
Repos 2 h
Cuisson 1 h 35 min

- 500 g de pâte à pain
- 200 g de beurre
- 2 œufs
- 25 cl de crème fraîche
- 150 g de sucre
- 200 g de raisins secs

1. Étalez la pâte à pain sur un plan de travail fariné au rouleau à pâtisserie en un rectangle de 15 x 30 cm. Tapez le beurre et étalez-le également de manière à obtenir quasiment le même gabarit.
2. Disposez le beurre au centre de la pâte à pain et refermez celle-ci en portefeuille. Donnez un quart de tour et étalez-la de nouveau dans l'autre sens de la même façon. Refermez-la en portefeuille et donnez un quart de tour. Répétez l'opération encore deux fois et entreposez au frais 2 heures.
3. Étalez de nouveau la pâte mais en un rectangle de 20 x 30 cm cette fois-ci. Fouettez les œufs, la crème et le sucre. Étalez cette préparation sur la pâte. Saupoudrez de raisins secs et enroulez la pâte sur elle-même en boudin en partant d'un grand côté. Préchauffez le four à 50 °C (th. 1/2).
4. Découpez des rondelles de boudin et disposez-les sur une plaque de cuisson couverte de papier sulfurisé. Placez dans le four fermé, laissez reposer ainsi pendant 1 heure puis augmentez la température du four à 200 °C (th. 6/7) avec les pains aux raisins dedans. Une fois la chaleur atteinte, laissez cuire 25 à 30 minutes en surveillant bien la coloration.

Trésors de saison

HOMMAGE
On décline les stars de la saison jusque sur les torchons avec les noms des grands classiques de la cuisine d'hiver. Pot-au-feu, poulet rôti, coq au vin… On en a l'eau à la bouche. **Torchon 100 % coton jacquard, 8,10 €, Coucke.**



SPÉCIAL HALLOWEEN
On transforme notre intérieur en manoir hanté à l'aide de fausses toiles, de feutres alimentaires et d'araignées en plastique. Promis, c'est facile et les enfants seront ravis. À retrouver p. 84.



FRISSONS À CROQUER
Si on préfère fêter Halloween en cuisine, c'est possible aussi ! Cupcake revisité, tartelettes fantômes… On innove ! À retrouver p. 86.

CITROUILLE RHABILLÉE

Pas doué(e) dans l'art de la découpe ? On saute cette étape en trichant avec du masking tape (ces fameux rouleaux adhésifs à motifs). On les choisit aux couleurs d'Halloween pour une ambiance aussi effrayante que tendance. En prime, pas besoin d'ouvrir la citrouille (elle se gardera bien plus longtemps). **Masking Tapes, collection spécial Halloween, 3 € (rouleau de 10 m). En vente sur Maskingtape.fr**



Douceurs automnales

Citrouilles, marrons, noix... On s'inspire des produits de saison pour apporter des touches de couleur à notre maison. *Par Margot Dobrska*



DANS LE TON

On reste dans les teintes orangées et rouges des feuilles mortes avec ces deux moulins. En bois laqué finition mate, ils sont discrets et élégants sur la table... Mais surtout, ce sont les dernières nouveautés de chez Peugeot. **Moulin Tahiti Bi-Color (h. 15 cm), 52 € (les deux), Peugeot Saveurs.**

EN MODE COSY

Envie d'une ambiance chalet au coin de la cheminée ? À défaut d'avoir la cheminée, on garde le côté douillet avec ce petit tapis très doux. Peu salissante et résistante à l'usure, sa laine convient à une utilisation au sol ou comme coussin de chaise, pour un prix tout à fait abordable. **Peau de mouton Skold, existe en beige et brun foncé, 49,90 €, Ikea.**







CHARME ET CHALEUR

Même si la nuit tombe de plus en plus tôt, on ne s'endort pas à table avec ce service à thé ! Sa couleur citrouille est aussi un bel hommage aux années 70. Tisanes ou thés, on a notre service pour affronter l'hiver. **Théière relief, 15,90 € (70 cl), mug XXL, 9,90 € (50 cl), Sema Design. En vente en GMS.**



AMBIANCE FEUTRÉE

Ces corbeilles en textile abriteront toute sorte de babioles utiles ou inutiles, mais que l'on veut absolument garder. On cache discrètement son bric-à-brac dans ces jolis vide-poches aux couleurs très douces. **Corbeille Tyllia, 29 €, Madura.**



GÉOMÉTRIQUE

Si on reste dans la lignée des couleurs de saison, on y apporte une touche résolument moderne avec ces motifs minimalistes. Soupe, plats mijotés, céréales du matin..., ces bols sont parfaits pour remettre nos grands classiques au goût du jour. **Bols en faïence ou en porcelaine, 9,98 € (le lot de 2), Maisons du Monde.**



REVISITÉ

Les jars (grands verres dotés d'une anse et d'une paille) continuent de faire des émules parmi les buveurs de jus de fruits et autres smoothies. Pour Halloween, celui-ci pourra aussi faire office d'élément de décoration. **Drinking Jar en verre, deux designs panachés, environ 2 € (45 cl), Ard'Time. En vente en GMS.**

PLAISIR AUTOMNAL

Avec cet objet conçu par un montagnard amoureux des beaux outils, ouvrir des noix devient un jeu d'enfant. L'assiette passe de main en main et les plus petits apprécient de participer sans danger. Une belle invitation à la dégustation des fruits à coque. **Casse-noix en hêtre brut, vendu avec son maillet, 65 € (Ø 20 cm), La Malle W. Trousseau.**





TROMPE-L'ŒIL

On ne les verra jamais tombées par terre. La raison ? Ces feuilles sont des aimants qui garnissent les surfaces métalliques de nos intérieurs. Les tableaux ou les portes de frigo deviennent des arbres aux couleurs de l'automne. **Leaf Magnet érable, 6 €, Appree pour Pa Design.**

Dans mon manoir hanté

Pour Halloween, on transforme sa maison en véritable repaire de sorcières ! Citrouilles, toiles d'araignée et même chauves-souris, on prépare sa table pour une décoration à la fois chic et effrayante. *Par Fanny Rigal*

Customisation

Pour un festin digne de Dracula, jouez sur les couleurs avec du noir, du blanc et quelques touches d'orange. À l'aide d'un feutre alimentaire, dessinez des chauves-souris sur le fond de vos assiettes. Avec un autre feutre, tracez sur vos verres des toiles d'araignée. Disposez sur la table, des bougies, une grosse citrouille et des coloquintes, des courges décoratives qui ne peuvent être consommées. Ajoutez quelques feuilles, des fausses toiles et des araignées en plastique.



Pumpkin party

Achetez des citrouilles de plusieurs formes et couleurs. Pour ne pas les abîmer, découpez le fond avec un grand couteau. Videz-les entièrement et gardez la chair et les graines pour les utiliser en cuisine. Avec un feutre, dessinez les contours des yeux, du nez et de la bouche puis découpez ces parties délicatement. Sur le fond des citrouilles préalablement découpé, faites fondre un peu de cire et collez-y des bougies. Il ne reste plus qu'à les disposer dans le jardin ou dans la maison.

Pommes empoisonnées

Dans une casserole, faites fondre du sucre avec de l'eau pour réaliser un caramel. Une fois que le caramel a atteint une teinte brune, ajoutez, hors du feu, du colorant alimentaire noir. Dans les pommes, enfoncez sur quelques centimètres des petites branches de bois. Enrobez-les avec le caramel puis laissez refroidir au frais pendant une heure. Vous n'avez plus qu'à offrir ce cadeau maléfique.





Soupe à la grimace

Avec la courge muscade, vous pouvez à la fois décorer et régaler. Faites-la cuire, entière, au four jusqu'à ce que la peau se détache. Videz-la et préparez la chair en soupe en la mélangeant avec de la crème, des épices et des herbes. Une fois refroidie, bombez la courge de peinture or. Passez plusieurs couches. Disposez-la dans sur plat avec des feuilles mortes, entourez-la de quelques branches et remplissez-la de soupe.

Les monstres envahissent la cuisine

Pour faire plaisir à nos petites terreurs, on prépare des plats sains et gourmands à faire pâlir d'effroi. De l'entrée au dessert, voici quelques idées pour un repas coloré et riche en émotions! *Par Fanny Rigal*

Fantômes sanglants

On commence par des petites pizzas maison aux allures d'épouvante. On étale la pâte à pizza et, à l'aide d'un emporte-pièce ou d'un verre, on y découpe des ronds. Pour la garniture, rien de plus simple. On pose par-dessus un peu de sauce tomate et une rondelle de chorizo pour le côté sanguinolent. On cuit quelques minutes au four. Avec un couteau ou des ciseaux, on découpe du fromage en tranches en forme de fantômes. On en dépose un sur chaque pizza et on enfourne à nouveau jusqu'à ce que le fromage commence à fondre. À la sortie du four, on ajoute deux grains de poivre noir pour faire les yeux.





Gelée tremblotante

On utilise du jus de fruit : fraise, tomate, orange sanguine (pour une couleur rouge), kiwi, pomme (pour le vert) et jus de raisin (pour le noir). On incorpore des feuilles de gélatine (trempées dans de l'eau froide et essorées) dans le jus que l'on chauffe à feu doux. On utilise des pots de yaourt en guise de moules dans lesquels on verse le mélange. Pour parfaire le tout, on insère des bonbons en forme de dentier ou d'araignée et on laisse prendre au frais.

Cupcakes terrifiants

Pour la pâte à gâteau, on mélange de la purée de citrouille, de la farine, des œufs, du lait, du sucre et des épices : cannelle, gingembre, muscade… Pour le glaçage, on mise sur de la meringue italienne, un mélange de blancs d'œufs et de sirop de sucre. Avec une poche à douille, on la dresse pour créer des petits monstres. Pour changer les formes, on utilise différentes douilles et on varie même les couleurs grâce aux colorants alimentaires. On termine avec des bonbons pour les yeux.



On se réchauffe !

BOISSONS RÉCONFORTANTES

L'automne est déjà bien installé, le vent frais s'engouffre partout… alors on file se réchauffer avec une bonne tasse de chocolat chaud maison, de chai latte ou de vin chaud. À découvrir également page 90, nos astuces pour rendre nos boissons préférées plus onctueuses, gourmandes et réconfortantes.

RIZ AU LAIT D'ANTAN



Dessert régressif par excellence, le riz au lait a bercé toute notre enfance. Marie Morin serait-elle nostalgique ? La marque dévoile, dès le 1er novembre, son pot au format familial (500 g) de riz au lait. Lait entier breton, riz rond, sucre, beurre salé et vanille Bourbon de Madagascar : rien que de bons ingrédients pour un pur plaisir XXL ! Riz au lait, 4,99 € (500 g), Marie Morin.

ET AUSSI…

✔ Notre shopping de la quinzaine avec des nouveautés au rayon frais et nos bons de réduction à valoir sur 3 produits. À retrouver p. 92.

Chocolat chaud, latte, grog…
Les bonnes boissons d'hiver

Les températures commencent à chuter et la nuit tombe de plus en plus tôt. Un bon prétexte pour se préparer, sitôt rentré à la maison, une fin de journée cocooning avec une grande boisson chaude. *Par Aurélie Michel*



Quel bonheur de se réchauffer les mains avec sa tasse encore brûlante ! On pense bien sûr à l'incontournable chocolat chaud, au bon goût d'enfance. Mais pas seulement : café latte, chaï latte, jus de pomme ou cidre chaud épicés, grog… il existe une infinité de boissons chaudes, tantôt « doudou », tantôt médicinales. Et si l'on en testait une nouvelle chaque soir de la semaine ? Il ne suffit que de 10 petites minutes.

LES BOISSONS GOURMANDES AU LAIT CHAUD

• **Chocolat chaud :** sa bonne odeur suffit à nous apporter un peu de réconfort en plein hiver. Surtout quand on en prépare un vrai, à l'ancienne ! Cela prend à peine plus de temps et le résultat est incomparable… On le fait avec du lait, entier de préférence, que l'on fait chauffer à feu doux. Puis on y fait fondre des carrés de chocolat noir à 70 % de cacao minimum, tout en fouettant bien. On peut s'arrêter là, notre chocolat chaud sera déjà fort bon : bien épais et fort en chocolat ! Mais pour le rendre encore plus crémeux et mousseux, on peut le passer dans une chocolatière (une machine prévue à cet effet) ou utiliser un mixeur plongeant.
Les plus gourmands ajoutent de la crème fraîche à la recette, mais aussi des petites guimauves ou de la chantilly. À déguster avec des tartines grillées beurrées !
Et si on le veut sans lactose ? On peut remplacer le lait de vache par des boissons végétales d'amande ou de coco, par exemple.

• **Café latte et café latte macchiato :** il s'agit d'un expresso additionné d'une grande quantité de lait, partiellement transformé en mousse. Le café latte macchiato, lui, est servi dans un grand verre.
Ce qui les distingue d'un café au lait classique ? Leur mousse de lait aérienne ! C'est elle qui les rend si onctueux. Pour réaliser des latte, et donc leur mousse si caractéristique, plusieurs solutions.



La plus facile : avec une machine à expresso. Elle dispose en effet d'une buse à vapeur spécialement prévue à cet effet, que l'on place dans le lait froid pour y injecter de l'air et le faire mousser. Sans machine, on utilise un mousseur à lait. Aussi appelé émulsionneur, il s'en vend à partir de 10 euros pour les modèles les plus simples, qui ressemblent à un minifouet électrique. Les modèles les plus évolués disposent d'un contenant pour faire chauffer et mousser le lait. Sinon, on le fait mousser en le mettant dans une cafetière à piston (à actionner pour qu'il mousse), dans un pot que l'on agite vigoureusement, ou en le fouettant avec un batteur à œufs. On peut aussi le fouetter à la main, mais le résultat ne sera pas le même. Une fois la mousse de lait prête, il ne reste plus qu'à la mélanger au café. Le café puis la mousse pour un café latte (c'est le moment de s'essayer au latte art ! Voir ci-dessous). La mousse puis le café, pour un café latte machiatto, dans le grand verre qui laissera transparaître un dégradé du blanc au marron.

CONNAISSEZ-VOUS LE « LATTE ART » ?

C'est l'art de dessiner de jolis dessins sur le café latte : tulipe, cygne, cœur... Pour cela, il faut introduire la mousse de lait dans l'expresso, selon différents mouvements en fonction du résultat voulu. Les comptes instagram à suivre pour en voir de très jolis (et apprendre à les faire soi-même) : @cafelatteart_wien, @ibrewcoffee et @latteartgram

• **Le chaï latte :** c'est un peu comme un café latte, mais on remplace le café par du thé. En Inde, « chaï » désigne le thé de façon générale, mais dans notre cas, il s'agit de thé noir (Assam, le plus souvent) mélangé à des épices comme de la cardamome, de la cannelle ou du gingembre. Résultat : un thé très parfumé en bouche. On trouve dans le commerce des mélanges prêts à infuser (et même en sachets), mais on peut très bien le faire soi-même, avec du thé noir et les épices de son choix. Il ne restera plus qu'à le faire infuser dans du lait chaud, additionné parfois d'eau chaude. Si le mélange n'est pas en sachet, il faudra bien sûr filtrer le lait pour en retirer le thé et les épices. Pour le sucrer légèrement, on ajoute, à la fin, un peu de sirop d'érable ou d'agave. Bien sûr, on peut aussi très bien préparer le thé chaï dans de l'eau chaude, comme pour un thé classique (ce sera alors un thé chaï, tout simplement !). Dans le même registre, on se laisse aussi tenter par le Matcha latte, un mélange de lait (de vache ou végétal) et de thé vert Matcha.

LES BOISSONS CHAUDES « HEALTHY »

• **Les infusions à base d'eau :** on peut y faire infuser ce qu'il nous plaît : du thé, des agrumes (orange, citron…), des épices (vanille, badiane, cannelle, clous de girofle, réglisse…), des feuilles ou fleurs séchées (fleurs d'ibiscus, tilleul, eucalyptus, sauge, verveine…) et des herbes aromatiques (thym, romarin…). Une fois le mélange choisi, on le laisse infuser 10 minutes environ. On peut évidemment y ajouter du miel ou du sirop d'agave ou d'érable, ainsi que des tranches de fruits.

• **Le jus de pomme épicé :** avec un peu de miel, de la cannelle, du gingembre et quelques clous de girofle, voilà une boisson qui requinque aussitôt ! Il suffit de faire bouillir le jus de pomme puis d'y ajouter les épices. Il ne reste plus qu'à le verser dans une tasse et à le déguster, avec quelques rondelles de citron et un peu de miel. Au Canada, cette boisson est une spécialité, on peut donc lui faire confiance pour se réchauffer cet hiver.

• **Le golden latte :** très à la mode, ce « lait d'or » est préparé avec du lait végétal (coco, amande…), du curcuma, du poivre noir, de la cannelle, du gingembre et un peu de miel. Le curcuma, racine originaire d'Inde, est une épice réputée pour ses vertus médicinales. Antioxydant et source de fer, il facilite aussi la digestion. Rien de mieux en cette saison ! Pour préparer le golden latte, il suffit de mélanger tous les ingrédients,



Le vin chaud

de les mettre à chauffer 15 minutes, puis de passer le mélange chaud au chinois pour le débarrasser des parties solides. C'est prêt !

LES BOISSONS CHAUDES ALCOOLISÉES

• **Le grog :** mal à la gorge, enrhumé ? « Je vais te faire un grog » répétaient à loisir nos grands-parents. Un peu de rhum, de l'eau bien chaude (ou du lait), un peu de jus de citron, de la cannelle, du miel, et le tour est joué ! On peut très bien remplacer le rhum par du cognac. Un vrai remède de grand-mère qui remet d'aplomb...

• **L'irish-coffee :** du café, de la crème fouettée, du sucre et du whisky. L'irish-coffee conclut à merveille un repas d'hiver. Comme on aurait tort de s'en priver, voici la marche à suivre : dans un verre préalablement réchauffé (avec de l'eau chaude), on mélange un petit peu de whisky, du sucre et un café bien chaud, jusqu'à ce que le sucre fonde complètement. On y dépose ensuite une ou deux cuillerées de crème fouettée (ou, si l'on sucre cette dernière, de crème Chantilly).

• **Le vin chaud :** incontournable des marchés de Noël, cette boisson est, notamment, très populaire en Allemagne et dans les pays du Nord (Suède, Danemark, Finlande…). C'est qu'il y fait froid ! On les copie vite en faisant frémir, pendant une quinzaine de minutes, du vin (rouge ou blanc), des tranches d'agrumes (orange, citron, mandarine…), des épices (cannelle, clous de girofle, noix de muscade, cardamome, vanille…) et un peu de sucre roux. Enfin, on peut corser l'affaire en y ajoutant du cognac, du Cointreau, ou encore, comme nos amis Suédois, de la vodka !

3 ASTUCES À PIQUER POUR...

... garder ses boissons chaudes : chauffez vos tasses en les remplissant d'eau chaude au préalable.

... des boissons au lait encore plus gourmandes: pas de doute, choisissez-le entier. Plus gras, il offre une mousse beaucoup plus onctueuse, qui reste ferme plus longtemps.

... un mélange plus onctueux : mixez-le au dernier moment juste avant de verser dans les tasses. Ce sera plus velouté (notamment le chocolat chaud).

À LIRE



Tout juste paru, ce petit livre, « Boissons chaudes au coin du feu » vous accompagnera tout l'hiver. À tester, 20 recettes de boissons chaudes : chocolat chaud, café viennois, grog… De quoi se réchauffer et se régaler. En plus, il y a un mug (et son tricot) en cadeau ! De Sylvie Rost, photos d'Amandine Honegger, éd. Larousse, 12,90 €.



Chaud-coco

Difficulté
Pour 2 mugs
Préparation 5 min
Cuisson 5 min

- **1,5 mug de lait de coco**
- **½ mug d'eau de coco (ou d'eau plate)**
- **6 carrés de chocolat noir à 70 % de cacao au moins**
- **2 c. à soupe de sirop d'agave**
- **1 pincée de vanille en poudre**

1. Faites chauffer le lait de coco sans le faire bouillir. Réduisez le feu et faites fondre les carrés de chocolat dans le lait en remuant. Ajoutez la vanille, l'eau et le sirop d'agave.
2. Mixez jusqu'à obtenir un mélange mousseux et servez chaud dans les mugs.

Idée déco

Nappez de noix de coco en poudre ou de copeaux de noix de coco.

Le magique

Difficulté
Pour 2 mugs
Préparation 5 min Cuisson 5 min

- **2 larges feuilles de chou rouge**
- **1 citron (jus)**
- **1 rondelle de gingembre frais**
- **4 morceaux de gingembre confit**

1. Portez 2 mugs d'eau à ébullition avec les feuilles de chou rouge et le gingembre frais. Pressez le citron.
2. Disposez les morceaux de gingembre confit au fond des mugs. Filtrez en versant directement le liquide violacé sur le gingembre confit.
3. Servez avec le jus du citron à part et prêtez bien attention au moment de verser le jus de citron dans les mugs… Observez, c'est magique !

Photos et recettes extraites de «Boissons chaudes au coin du feu» de Sylvie Rost, photos d'Amandine Honegger, éd. Larousse, 12,90 €.

Notre shopping coup de cœur en GMS !

NOUVEAU
Profitez de bons de réduction à imprimer*

De l'apéro jusqu'au dessert, on profite des dernières nouveautés en rayons pour affronter l'automne avec le sourire. En bonus : des réductions à faire valoir immédiatement lors de votre passage en caisse.

Au rayon frais



Pratique pour l'apéritif

Deux nouveaux plateaux composés de 12 petits fromages de chèvre affinés débarquent chez Rians. Au choix : des portions de fromages nature et cendrés ou nature et au piment doux fumé. À sortir pour l'apéritif ou à glisser dans des recettes, ça va plaire aux invités. **L'apéritif 12 chèvres affinés, 3,60 €, Rians.**



Goût sauvage

On découvre la douceur de l'ail sauvage, ou ail des ours, dans une nouvelle recette de Tartare. Incorporé délicatement au fromage fouetté, l'ail libère son arôme et parfume tous les plats, les sauces… Pour un petit plaisir simple, étalez-le simplement sur une bonne tranche de pain. **Tartare Ail sauvage, 1,55 €, Tartare.**



Sélection d'automne

Giovanni Rana revisite les ingrédients-phares de la saison avec des pâtes riches en goût et en couleur. Des champignons, du gorgonzola associé à des éclats de noix dans une farce généreuse et onctueuse, et des tagliatelles où les cèpes parfument directement la pâte… l'automne est bel et bien là. **Tagliatelles aux cèpes, 1,99 €, grands raviolis au gorgonzola et noix, grands raviolis aux cèpes, 3,30 €, Giovanni Rana.**



0,30 €* de réduction

Pause déjeuner savoureuse

Pour vos repas au bureau ou sur le pouce, quoi de mieux qu'un Duo carottes râpées et taboulé oriental Pierre Martinet ? Pratique, la barquette se compose de 2 compartiments sécables et d'une fourchette. **Duo carottes râpées et taboulé oriental, 1,80 €, Pierre Martinet.**

0,30 € à valoir sur la gamme Duo Pierre Martinet.

Propulsé par High Co Box

Comment obtenir mes bons ?

Trois clics suffisent à télécharger vos bons de réduction.

- Je me connecte sur **www.gourmand.viepratique.fr/bons-de-reduction**
- **Je sélectionne les bons qui m'intéressent.**
- **J'imprime mes coupons** et j'en profite en magasin.

Épicerie salée



Made in France

Les cornichons ne cessent de nous surprendre et ils prennent du galon sous la houlette de Marc Veyrat. Le Jardin d'Orante lance deux nouveautés, avec des assaisonnements signés du chef : estragon ou aigre-doux avec des petits oignons et des poivrons. On craque pour ces cornichons français ! **Petits et gros cornichons, à partir de 2,75 €, Le Jardin d'Orante.**

Épicerie sucrée

Crêpes fourrées

En Bretagne, les crêpes représentent un moment de partage. Paysan Breton s'est inspiré d'une recette traditionnelle transmise de génération en génération pour ses crêpes à la confiture de fraises. C'est la crêpe bretonne comme on l'aime : sans colorant, sans conservateur ni arôme artificiel, qui comblera petits et grands gourmands ! **Crêpes nature, 2,85 € (12 pièces), au chocolat ou à la confiture de fraises 1,95 € (6 pièces), Paysan Breton.**

0,40 € de réduction à valoir sur l'achat d'1 sachet de 6 crêpes fourrées Paysan Breton.



Des bonbons déjantés

Pour Halloween, Skittles offre aux gourmands une édition limitée avec 5 parfums énigmatiques et terrifiants à découvrir. Entre grenade maléfique, orange sanguine, citron vert de minuit, baies nocturnes et douceur de fraise, on ne sait plus où donner de la tête ! Prêt à frissonner de plaisir ? **Skittles Darkside, 1,49 €, Skittles.**

Tout en un

Concept à la mode, Ancel se lance à son tour dans la pâtisserie express avec un mélange d'ingrédients tout prêt pour réaliser une préparation au choix parmi 5 recettes. Pour des goûters de dernière minute, on ajoute des œufs, du beurre ou de la crème pour faire des muffins, un cake, des cookies, des sablés ou une tarte ! À personnaliser selon les envies. **Mes 5 gâteaux, 2,89 €, Ancel.**



Produit ménager



Lessive écologique

Certifiée par l'Ecolabel européen, elle est formulée pour un meilleur respect des peaux les plus sensibles, en excluant toute substance sensibilisante et allergisante. Cette lessive écologique est aussi approuvée par des médecins de l'Association en recherche clinique en allergologie et asthmologie. La recharge permet de remplir le bidon pour réduire le volume des déchets, tout en faisant des économies. **Lessive, 7,20 € (2 l), recharge (2 l), 6,90 €, L'Arbre Vert.**

1,50 € de réduction à valoir sur un bidon de lessive liquide L'Arbre Vert 2 l, 3 l ou 5 l (hors recharges).

* *Dans la limite des stocks disponibles.*


CADEAU !
TON BADGE DE POLICE
Disney
TA NOUVELLE BD DU MONDE DE DORY
Joue tout l'été avec
La Reine des Neiges
TON ENQUÊTE À ZOOTOPIE
Juillet - Août 2016
N°21
3,95 €
Belgique : 4,10 € - Luxembourg : 3,98 €
3 264421 511126
TON HISTOIRE DE CLOCHETTE
ZOOTOPIE
REINE DES NEIGES
UNE FÊTE GIVRÉE
+
TES SUPER POSTERS
TES BRICOS ET COLORIAGES

Des livres à dévorer

Cette quinzaine, on vous invite à en apprendre plus sur les produits de la terre. Auteurs culinaires et blogueurs vous présentent les trésors du potager, des vignobles et des agrumes. *Par Fanny Rigal et Emmanuelle Bézières*

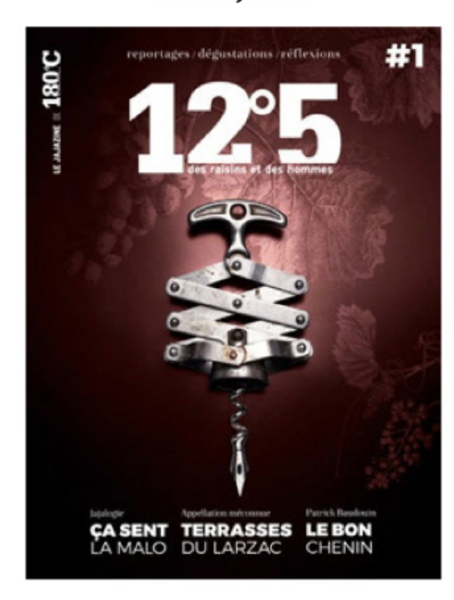


MON JARDIN EN BOUTEILLE

Deux Anglais, amateurs de jardinage, proposent 70 recettes de boissons alcoolisées à faire à la maison. On apprend à faire du vin, du cidre, de la bière et divers alcools à base de plantes. Du simple vin chaud à des mélanges plus surprenants comme la vodka rhubarbe et vanille, on utilise son potager et son imagination pour créer des boissons uniques. Mais avant de déguster, il va falloir patienter !
« Les Liqueurs du jardinier », Nick Moyle et Richard Hood, éd. Ullman, 14,95 €.

100 % VIN

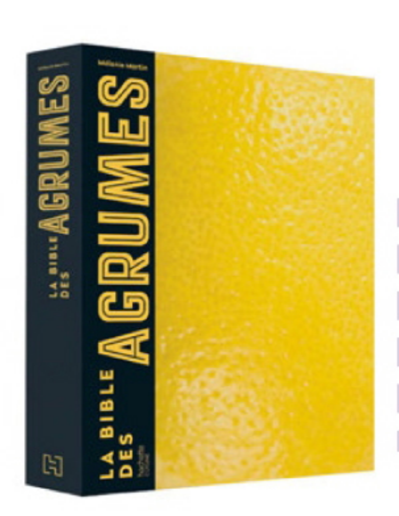
Défendre le bien-manger est une chose, initier au bien-boire en est une autre. L'équipe de la revue « 180°C » décide de s'y frotter, avec justesse et panache, au travers d'un ouvrage entièrement dédié aux vins et à ceux qui les font (et les boivent !). Amateurs passionnés comme connaisseurs aguerris s'enivreront de reportages et de portraits authentiques et superbement illustrés, et prépareront leurs palais à des accords mets/vins accessibles et généreux. À lire sans modération.
« 12°5, des raisins et des hommes », rédaction 180°C, 20 €.





ODE À LA BONNE CUISINE

« 3 fois par jour », pour le nombre de repas que Marilou s'empresse de préparer pour elle, sa famille et ses amis. Une devise qui l'animera et l'aidera à sortir d'une longue période durant laquelle la jeune femme était atteinte d'anorexie. Véritable best-seller de la cuisine au Québec, cet ouvrage complet et touchant arrive enfin en France et délivre une réelle ode à la bonne cuisine, généreuse, gourmande et diversifiée. Comme on l'aime !
« 3 fois par jour », Marilou et Alexandre Champagne, éd. La Martinière, 29,90 €.



PEPS ET ACIDITÉ

Enfin un ouvrage qui sublime les agrumes! On découvre des recettes originales à base de citron, citron vert et pamplemousse. Mais aussi des fruits plus méconnus comme le combava, le cédrat, le citron caviar ou encore le yuzu qui vont assaisonner et animer tous vos plats. Au fil de plus de 120 recettes, les agrumes vous révèlent tous leurs secrets.
«La Bible des agrumes», Mélanie Martin, éd. Hachette Cuisine, 24,95€.

L'index des recettes



Accompagnement

Boissons

Entrées

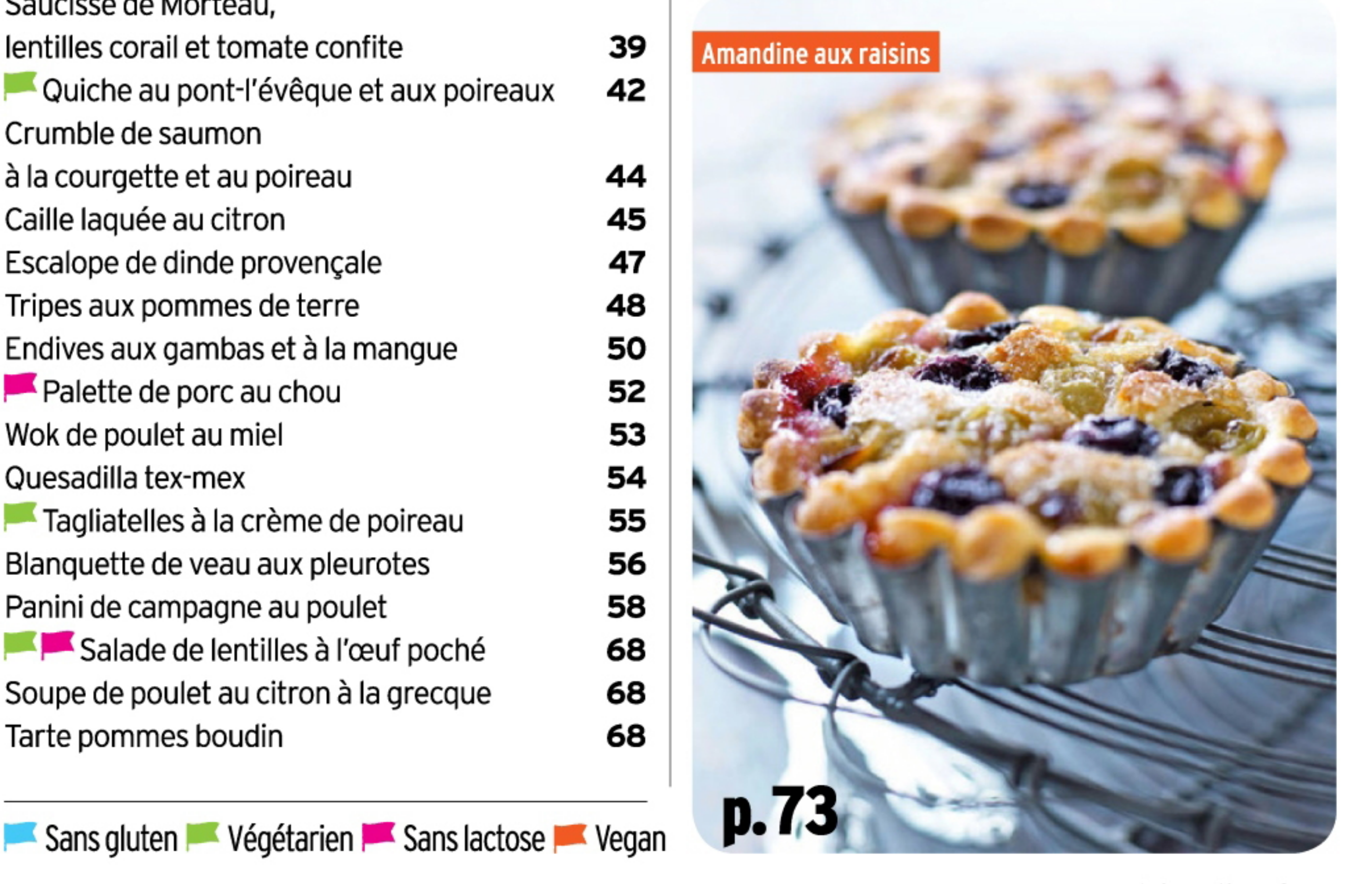
Plats

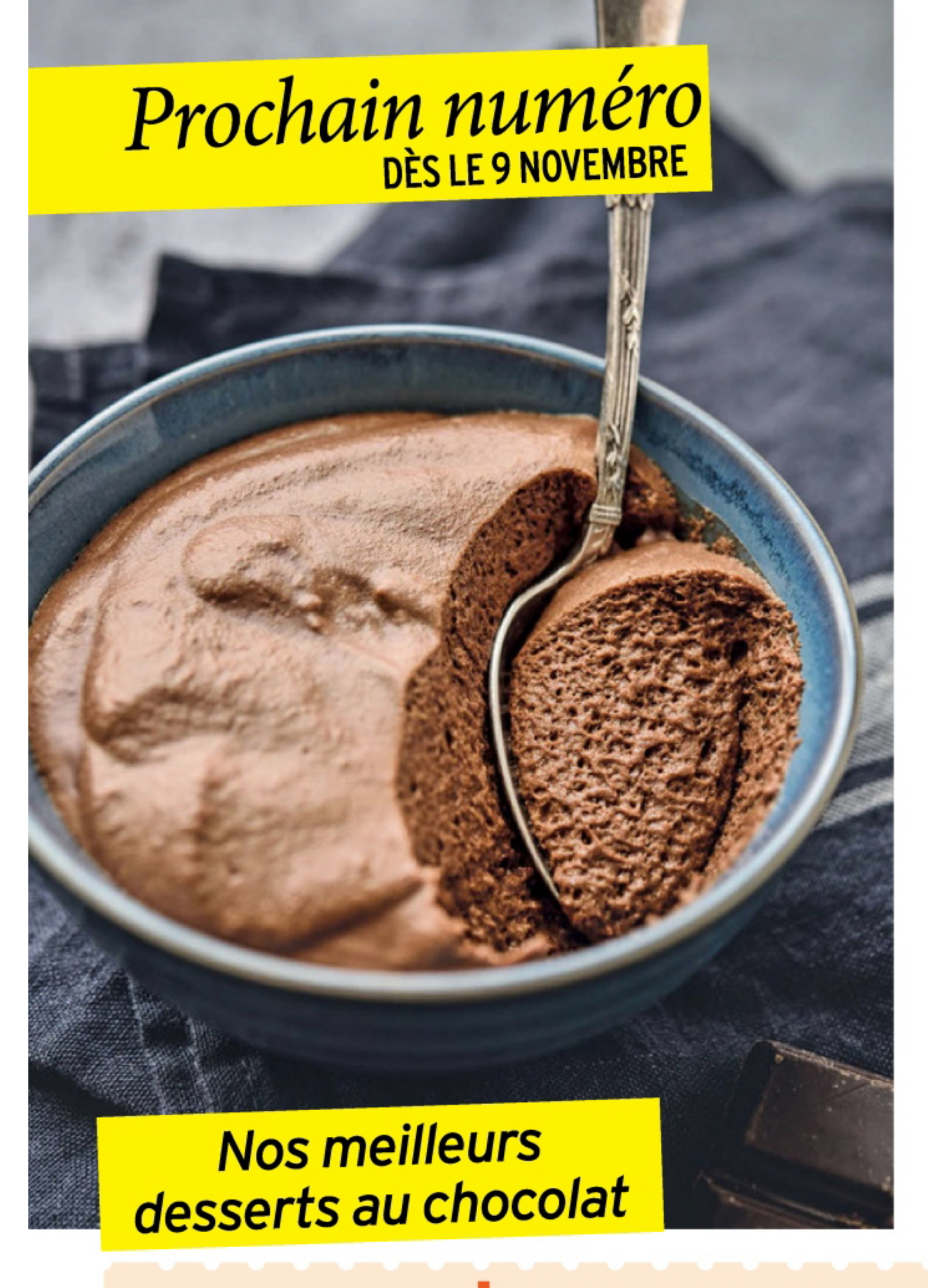



Salade de lentilles à l'œuf poché
p.68

Sans gluten Végétarien Sans lactose Vegan

Desserts


Amandine aux raisins
p.73



gourmand

16 rue du Dôme, 92100 Boulogne-Billancourt
Tél. 01 45 19 58 00

RÉDACTION
COM'Presse : 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort
Tél. 05 53 48 17 60 - info@com-presse.fr
Chef d'édition : Marie de La Forest
Directrice de la rédaction : Dany Duran
Rédactrice en chef : Morgane Leclercq
Rédactrice en chef adjointe : Emmanuelle Bézières
Directeur artistique : Jérémy Hiro
Gravure : Olivier Lemesle
Rédacteurs-graphistes : Thomas Durio, Heydi Falchetto
Sébastien Pélegrin, Ziga Rajic, Bastien Ribot
Secrétaire général de la rédaction : Laurent Dibos
Secrétaires de rédaction : Nicolas Chrétien, Jean Debergue, Élisabeth Patry, Marion Pires
Rédactrice en chef photo : Caroline Quinart
Service photo : Carole Hiro, Mathilde Loncle

DIRECTION
Direction générale : Bertrand Clavières
Directrice du publishing : Karine Zagaroli
Directrice artistique : Sylvie Sauvanet
Coordinatrice éditoriale : Nathalie Grivot
E-documentaliste : Suzanne Goupil
Conseiller : Cyril Lignac

FABRICATION
Directeur de la fabrication : Bruno Matillat
Impression : Arti Group, Bergame (Italie)
Photogravure : COM'Presse, Point 11
Distribution : GLS, 95700 Roissy-en-France

RENSEIGNEMENTS
03 44 62 52 27
abonnements@pgp-media.fr

COMMERCIAL DIFFUSION
Directeur administration des ventes : Marc Desmonts
Directrice nationale des ventes : Élisabeth Herzog
Chef de projet développement commercial : Paul Dewitasse
Chef de projet innovation diversification : Clémence Roger
Responsable commercial Trade : Bastien Belot
Diffusion : Dorothée Rourre
Chef de produit abonnements : Betty Droin

PUBLICITÉ
Directrice générale adjointe : Cécile Béziat
cbeziat@reworldmediafactory.fr
Directrice du business development : Laurence Gaboury
lgaboury@reworldmediafactory.fr
Directrice de la publicité - Pôle Grande Conso : Sophie Rougeot
Tél. 01 85 76 23 89, srougeot@reworldmediafactory.fr
Chargée de clientèle – Pôle Grande Conso : Sandra Meneghini
smeneghini@reworldmediafactory.fr
Administration des ventes : Marion Doineau
mdoineau@reworldmediafactory.fr
GOURMAND est édité par PUBLICATIONS GRAND PUBLIC SAS au capital de 500 000 €.

PUBLICATION DU GROUPE REWORLD MEDIA
Président-directeur général : Pascal Chevalier
Directeur général : Gautier Normand
Directeur des opérations presse : Germain Perinet
Directeur des activités numériques : Jérémy Parola
CPPAP : 0317 K 85643. ISSN : 1964-9924
Dépôt légal : à parution. Tarif abonnement 1 an : 49 €

Directeur de la publication : Pascal Chevalier

ACPM OJD
Audience mesurée par AUDIPRESSE

Crédits photos

Couverture : Photo de Cyril Lignac par Marie Etchegoyen, Thomas Durio, AnjelaGR-iStockphoto. P3 : Kerin-Fotolia. P4-5 : DR. P6-7 : Thomas Durio. P8-9 : Thomas Durio, Czerw/Saveurs-Sunray Photo. P10-11 : Stéphane de Bourgies. P12-13 : DR. P14-15 : Olexandr/Ksu_ok-Fotolia, Jonathan Lee, DR, okalinichenko-Fotolia, DR. P16-17 : Laurent Denis-FTV, Chris Meyer-Stockfood, B. Marielle/V. Gault-Prismapix, Dieterlen-Sucré Salé. P18-19 : Thomas Durio, Bonnier-Sucré Salé. P20-21 : jackfrog-Fotolia, Syl d'AB-Sucré Salé. P22-23 : Marie-Pierre Morel. P24-25 : lapela_foto-iStockphoto, Chris Meier-Stockfood. P26-27 : Dieterlen-Sucré Salé, B. Marielle/V. Gault-Prismapix. P28-29 : Asset, B. Marielle/V. Gault-Prismapix. P30-31 : Swalens-Sucré Salé, B. Marielle/V. Gault-Prismapix. P32-33 : Delphine Amar-Constantini. P34 : Delphine Amar-Constantini. P36-39 : Aurélie Michel. P40-41 : Thierry Lewenberg-Sturm, le Creuset. P42-43 : Eric Emery-Pont l'Evêque AOP, mark wragg-iStockphoto. P44-45 : Maggi, le Creuset. P46-47 : FOOD-micro, wideonet-Fotolia, cuisinedetouslesjours.com pour Lou. P48-49 : Thierry Lewenberg-Sturm, Todor Tsvetkov-iStockphoto, le Creuset. P50-51 : Philippe Lévy-Paris cocktail week, Perle du Nord, le Creuset. P52-53 : Fronton, Floortje-iStockphoto, P54-55 : le Creuset, Marco Mayer-Fotolia. P56-57 : cuisinedetouslesjours.com pour Lou, mallivan-Fotolia, Russel Hobbs, B. Winkelmann-Prismapix. P58-59 : B. Marielle/V. Gault/B. Winkelmann-Prismapix, Robert Linton-iStockphoto. P60-61 : Image Source-Photononstop, nevodka-iStockphoto, A. Roussel. P62-65 : M. Studio/alain wacquier/Unclesam-Fotolia, JackF/Sstajic/PeoGeo/margouillat photos/nevodka-iStockphoto. P66-68 : Nikouline/Studio/Roulier/Turiot-Sucré Salé. P69 : A. Roussel. P70-71 : A. Roussel, Pascal Anziani, Swalens/Thys-Sucré Salé. P72-73 : nolonely-Fotolia, Amiel/Saveurs-Sunray Photo. P74-75 : Garcia/Thys-Sucré Salé. P76-79 : J.-F. Mallet. P80-81 : Swalens-Sucré Salé, Hasselblad H5D, Garrett/Camerapress-Oredia, Rob Shaw/Bauer Syndication-Oredia. P84-85 : Ewa Stock/Food Centrale/Garrett/Gallo Images/Camerapress-Oredia. P86-87 : R. Shaw/Bauer Syndication/M. Desjardins-Oredia, Bhofack2-iStockphoto. P88-91 : Izabela Habur/Elena Elisseeva/anamaria tegzes/Boarding1Now-iStockphoto, Amandine Honegger. P96-97 : DR. P98 : Syl d'AB-Sucré Salé.

Remerciements : Centre national interprofessionnel de l'économie laitière (Cniel), la médiathèque Interbev, Lesucre.com (Cedus).

Toutes les photos de Cyril Lignac sont réalisées par Marie Etchegoyen.

Fiches oignon : Thomas Durio, Iblinova-Fotolia, Studio/Roulier/Turiot-Sucré Salé, Mallet/Grandadam/Viel/Saveurs-Sunray Photo, F. Schmitt-Prismapix.

Carnet d'adresses

- Atelier du Chocolat : Atelierduchocolat.fr
- Florette : Facebook.com/FloretteFrance
- Ikea : Ikea.com
- La Malle w. Trousseau : Mallewtrousseau.com
- Madura : Madura.fr
- Maisons du Monde : Maisonsdumonde.com
- Pa Design : Pa-design.com
- Peugeot Saveurs : Peugeot-saveurs.com
- Vente Privée : Secure.fr.vente-privee.com



Tartelette façon Tatin aux oignons grelot

Entrée - Facile - Économique



Soupe à l'oignon

Entrée - Facile - Économique



Roulade d'omelette aux oignons rouges et persil

Entrée - Facile - Économique



Petits oignons rouges confits, feta et roquette

Entrée - Facile - Abordable

Soupe à l'oignon

Pour 6 personnes
Préparation 15 min **Cuisson** 1h20

- 6 oignons
- 100 g de comté râpé
- 1,5 l de bouillon de volaille
- 10 cl de vin blanc
- 2 c. à soupe de farine
- Pain dur
- Huile
- Sel et poivre

1. Pelez et émincez les oignons.
2. Faites-les revenir dans une casserole avec un peu d'huile pendant 15 à 20 minutes.
3. Saupoudrez les oignons de farine, mélangez et déglacez au vin blanc. Laissez réduire à feu doux.
4. Versez le bouillon, salez et poivrez. Laissez mijoter pendant 1 heure.
5. Tranchez le pain, répartissez-le dans des bols allant au four. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).
6. Versez la soupe sur le pain, saupoudrez généreusement de comté râpé. Faites gratiner 15 minutes.

Tartelette façon Tatin aux oignons grelot

Pour 4 personnes
Préparation 10 min **Cuisson** 45 min

- 20 à 25 oignons grelot
- 25 g de beurre + pour beurrer les moules
- 1 pâte feuilletée au blé complet
- 30 g de sucre semoule

1. Éplucher les oignons grelot.
2. Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
3. Faites suer les oignons entiers dans une poêle avec le beurre jusqu'à coloration. Saupoudrez de 20 g de sucre et laissez-les caraméliser.
4. Détaillez 4 cercles de pâte feuilletée au diamètre des moules à tartelette.
5. Beurrez les moules à tartelette. Saupoudrez du reste de sucre. Déposez les oignons caramélisés dans le fond. Recouvrez d'un cercle de pâte feuilletée et rabattez les bords vers l'intérieur du moule.
6. Enfournez pour 30 minutes.



Petits oignons rouges confits, feta et roquette

Pour 4 personnes
Préparation 20 min **Cuisson** 1 h

- 600 g de petits oignons rouges grelot • 2 poignées de roquette
- 1 feuille de laurier • 400 g de feta • 10 cl de vin blanc
- 3 c. à soupe de vinaigre de vin roux • 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe bombée de sucre • Sel et poivre du moulin

1. Portez une casserole d'eau à ébullition. Plongez-y les oignons 6 minutes. Égouttez-les puis pelez-les.
2. Raccourcissez le talon des oignons et incisez-les en croix avec un petit couteau pointu. Mettez-les ensuite dans une sauteuse. Versez le vinaigre, le vin et l'huile d'olive. Ajoutez la feuille de laurier et le sucre. Salez et poivrez.
3. Découpez un disque de papier sulfurisé d'un diamètre légèrement supérieur à celui de la sauteuse et faites un petit trou au centre. Déposez le « couvercle » sur la sauteuse et faites cuire à feu très doux pendant 1 heure.
4. Retirez la sauteuse du feu et laissez refroidir les oignons dans leur jus de cuisson.
5. Coupez la feta en petites tranches. Lavez et essorez la roquette puis séchez-la. Répartissez les tranches de feta, la roquette et les petits oignons dans les assiettes. Arrosez les oignons d'un peu de leur jus de cuisson et servez aussitôt.

Roulade d'omelette aux oignons rouges et persil

Pour 4 personnes
Préparation 20 min **Cuisson** 15 min

- 1 gros oignon rouge • 1 botte de persil
- 8 œufs • 20 cl de crème liquide entière • 20 g de beurre
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique blanc • Noix de muscade
- 1 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre du moulin

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
2. Effeuillez et ciselez le persil. Pelez et émincez l'oignon. Dans une grande poêle, faites revenir l'oignon dans le beurre fondu et l'huile d'olive. Faites-le suer pendant 3 à 4 minutes à feu moyen.
3. Fouettez les œufs avec la crème, salez, poivrez et ajoutez un peu de muscade râpée.
4. Arrosez l'oignon avec le vinaigre et mélangez bien. Répartissez l'oignon sur une plaque à four (ou dans un grand plat rectangulaire) chemisée de papier sulfurisé. Versez les œufs battus par-dessus, parsemez de persil et enfournez pour 6 à 8 minutes. Lorsque l'omelette est cuite à cœur et bien prise sur le dessus, sortez-la du four. Laissez cuire davantage si nécessaire.
6. Transférez l'omelette sur un plan de travail en vous aidant du papier cuisson et roulez-la en serrant bien. Maintenez-la avec des pics en bois puis tranchez de grosses rondelles.



Beignets d'oignon

Entrée – Facile – Économique



Oignons farcis à l'agneau, pignon et persil

Plat – Facile – Économique



Rôti de veau farci à l'oignon frit et aux amandes

Plat – Délicat – Économique



Confiture d'oignon au vin et aux pignons

Accompagnement – Facile – Abordable

Oignons farcis à l'agneau, pignon et persil

Pour 4 personnes
Préparation 15 min **Cuisson** 1h15

- 400 g de viande d'agneau (type selle d'agneau)
- 8 oignons doux des Cévennes • 1/2 bouquet de persil plat
- 4 c. à soupe d'huile d'olive • 3 c. à soupe de pignons de pin
- Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 150 °C (th. 5).
2. Supprimez les premières peaux des oignons et incisez-les en croix en partant du haut, en vous arrêtant avant de les couper complètement. Écartez un peu les incisions, salez et poivrez l'intérieur des oignons et versez un peu d'huile d'olive sur le sommet.
3. Placez les oignons dans un plat allant au four et enfournez pour 1 heure.
4. Faites dorer les pignons, à sec, dans une poêle en remuant fréquemment.
5. Lavez et essuyez le persil, puis détaillez la viande en morceaux. Mettez les morceaux de viande, le persil, les pignons, du sel et du poivre dans le bol d'un mixeur et mixez pendant quelques minutes.
6. Faites précuire la farce à la poêle dans un peu d'huile pendant quelques minutes.
7. Garnissez chaque oignon de cette farce et replacez au four pendant une dizaine de minutes.

Beignets d'oignon

Pour 4-6 personnes
Préparation 20 min **Cuisson** 10 min

- 4 gros oignons doux • 3 gousses d'ail
- 250 g de farine de pois chiches
- 2 c. à café de curcuma • 2 c. à café de curry en poudre
- 1 pincée de piment
- 1 c. à café de bicarbonate de soude (facultatif)
- Huile de friture • Sel et poivre

1. Épluchez et émincez les oignons. Pelez et dégermez les gousses d'ail puis pressez-les.
2. Chauffez l'huile de friture.
3. Mélangez dans un saladier la farine de pois chiches avec les épices, ajoutez 25 cl d'eau tiède en fouettant jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse mais pas trop liquide. Ajoutez l'ail et les oignons émincés, salez, poivrez et remuez.
4. Prenez environ 4 cuillerées d'oignons mélangés et faites-les frire en remuant avec une écumoire jusqu'à ce que les beignets soient dorés. Égouttez-les sur du papier absorbant et dégustez-les chauds nature ou avec des achards de légumes.



Confiture d'oignon au vin et aux pignons

Pour 2 pots
Préparation 20 min **Cuisson** 35 min

- 8 oignons rouges
- 1 feuille de laurier
- 400 g de sucre semoule
- 50 g de pignons de pin
- 30 cl de banyuls
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de miel liquide

1. Épluchez et émincez les oignons.
2. Faites chauffer l'huile dans une cocotte et faites-y dorer les oignons à feu moyen durant 5 minutes. Ajoutez le sucre, le miel, le laurier et le banyuls. Réduisez le feu et poursuivez la cuisson 20 minutes.
3. Faites griller les pignons dans une poêle antiadhésive sans matière grasse puis incorporez-les à la dernière minute à la préparation.
4. Versez la confiture dans les pots, fermez-les puis retournez-les.

Rôti de veau farci à l'oignon frit et aux amandes

Pour 4 personnes
Préparation 30 min **Cuisson** 40 min

- 600 g d'aiguillette de veau ouverte en deux dans l'épaisseur
- 500 g de pommes de terre grenaille • 1 gros oignon
- 1 bouquet de thym frais • 30 g de beurre
- 75 g d'amandes entières • 10 cl d'huile • Sel et poivre

1. Hachez grossièrement les amandes.
2. Épluchez et hachez l'oignon. Faites le fondre 5 minutes dans une poêle, dans la moitié de l'huile. Une fois fondu, ajoutez les amandes hachées, faites rissoler le tout 4 à 5 minutes sur feu vif en remuant pour faire légèrement griller le tout.
3. Posez la viande à plat sur le plan de travail. Salez, poivrez. Déposez la garniture dessus. Roulez délicatement pour former un rôti, puis ficelez-le.
4. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
5. Lavez les pommes de terre, coupez-les en deux. Placez le rôti dans un plat et répartissez les pommes de terre autour. Parsemez de thym et de petits morceaux de beurre. Arrosez avec le reste d'huile. Assaisonnez.
6. Mettez le rôti à cuire 30 à 35 minutes au four.
7. Sortez le plat du four, roulez le rôti dans une feuille de papier aluminium, laissez reposer 10 minutes.
8. Tranchez le rôti et servez-le avec les pommes de terre et le jus de cuisson.


gourmand Collection
À EMPORTER
NOS MEILLEURES
RECETTES
POUR LA PAUSE DÉJEUNER
6€,95
80
idées pour
composer sa
lunch box


Cassegrain
Une autre idée du légume
"Ma Ratatouille à la Provençale,
cuisinée avec une pointe d'huile d'olive vierge extra.
Une véritable palette de saveurs !"
Suggestion de présentation.
À DÉCOUVRIR
Cassegrain
Ratatouille
cuisinée à la Provençale
Cassegrain
Haricots Verts Plats
à la Provençale
Achetez en ligne sur www.cassegrain.com
POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. WWW.MANGERBOUGER.FR